VANESSA MARTINS SEGREDOS, OUSADIA E... BOA FORMA!

O PRAZER DE SER HOMEM

Men's Health

PVP CONTINENTE 3,50€ Mensal

CORPO DE PRAIA JÁ!

PLANO DE 30 MINS.

CONSIGA-O ANTES DO VERÃO! GARANTIDO!

EDIÇÃO ESPECIAL

PERCA A BARRIGA

FAÇA DA GORDURA MÚSCULO

PERCA 5 KG EM 3 SEMANAS

DEFINA OS ABDOMINAIS

A DIETA DAS 24 HORAS

QUEIME CALORIAS COM SEXO

SEXO

LIÇÕES GRÁTIS DE SEDUÇÃO Pág.74

A MODA DE VERÃO QUE O FAVORECE

FIM ÀS DORES DE COSTAS

6 truques que resultam mesmo

NA CAPA
Gustavo Santos
"Este resultado foi 70% alimentação e 30% treino"

MELHORE A SUA IMAGEM AGORA!

Elas vão adorar!

URBANATHLON

INSCREVA-SE JÁ NA CORRIDA DO ANO!

JUNHO 2013
MensHealth.com.pt

48
URBANATHLON
Inscreva-se já na corrida do ano. Revelamos tudo o que precisa saber para participar.

52
FIM ÀS DORES DE COSTAS
Experimente estes 6 truques que o vão ajudar a sério.

56
SEXO: LIÇÕES GRÁTIS DE SEDUÇÃO
Fique doutorado em sexo com estas dicas que preparámos para si!

72
A MODA DE PRAIA QUE O FAVORECE
Apresentamos-lhe os calções de banho mais *fashion* para esta temporada.

EDIÇÃO ESPECIAL PERCA A BARRIGA

30
A DIETA DAS 24 HORAS
Abasteça os músculos de proteína e aminoácidos da maneira certa. O menu é este...

34
FAÇA DA GORDURA MÚSCULO
Dois circuitos de treino para fazer em casa que vão esculpir o seu corpo.

36
PERCA 5 KG EM TRÊS SEMANAS
Alimentos para comer mais... sem engordar!

38
QUEIME CALORIAS COM SEXO
Melhore ainda mais a sua performance com este treino sexual.

84
DEFINA OS ABDOMINAIS
Um plano de última hora para fazer sobressair o seu *six-pack*.

79

CORPO DE PRAIA JÁ!

Siga esta rotina de treino intensa e obtenha resultados rápidos antes do verão

E AINDA...

ESPECIAL CUIDE SI
Vire esta revista e encontre os melhores produtos para ter uma pele mais jovem e saudável!

Fitness

12 AGACHAMENTO
Evite lesões com este truque.

43 MÚSCULOS LENDÁRIOS
Conheça os segredos de Arnold Schwarzenegger.

83 BICÍPITES MAIORES
Acrescente estes quatro exercícios ao seu treino.

Saúde

11 ALERGIAS
Saiba o que a corrida pode fazer por si.

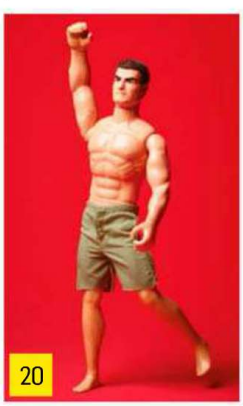
20 FIM À DOR
Fique atento a estes sinais para evitar lesões.

Nutrição

16 SUPER HAMBURGUER
Experimente a sugestão asiática que lhe dá tudo o que precisa.

32 ATENÇÃO AOS CEREAIS
Descubra se está a ingerir açúcar em excesso!

88 COMA PEIXE
Quatro refeições rápidas para fazer em casa.



24

VANESSA MARTINS

A atriz portuguesa revela os segredos que você deve saber. Impacto total!

Sexo e relações

13 SEXO À DISTÂNCIA...
E se lhe dissermos que já o pode fazer? Ora leia...

21 PALAVRAS CERTAS
Passe de "amigo" a "algo mais". Faça assim...

Temas gerais

45 CORPO DE CAPA MH
Gustavo Santos revela-lhe os segredos do seu treino e alimentação. A motivação está aqui!

63 24 HORAS COM ESTILO
As melhores propostas para se destacar em qualquer momento do dia

78 DESFRUTE DO SOL
Seis sugestões para o seu corpo e mente. Aproveite-as!

Men'sHealth SECÇÕES FIXAS

5 Editorial
Do mundo para Portugal. O Urbanathlon **Men's Health** está a chegar!

8 Pergunte
Como posso satisfazer uma mulher 15 anos mais nova?

10 Notícias
Estudos e estratégias úteis para melhor saúde, fitness e sexo.

14 Manuais
Os melhores conselhos para aproveitar a vida ao máximo.

79 Coach
O seu melhor guia para ficar na sua melhor forma de sempre.

COMPROMISSO DA **MEN'S HEALTH** COM OS LEITORES E A SAÚDE
A **Men's Health**, seguindo a sua linha editorial, é a única publicação de Portugal a não aceitar publicidade de todos os produtos que, diretamente, promovem as várias marcas de tabaco ou de bebidas alcoólicas com mais de 15°.

NA CAPA
Gustavo Santos, fotografado por Gonçalo Claro

Men's Health O Prazer de Ser Homem

Pedro Lucas
DIRETOR

REDAÇÃO **Ana Dória e João Parreira.**
MAQUETAGEM **Susana Gonçalves.**

ESTILO E IMAGEM
EDITORA DE MODA **Joyce Doret.**
EDITORA DE CUIDADO PESSOAL **Tânia Silva.**

REDAÇÃO
MOTORPRESS LISBOA, S.A. Rua Policarpo Anjos, nº4, 1495-742 Cruz Quebrada, Dafundo.
Tel.: 214 154 529 | Fax: 214 154 501
E-mail: menshealth@motorpress.pt

COLABORADORES
Carina Quintiliano, Dyane van den Broek, Gerard Solé, Joana Moreira, Marcelo Barros, Marina Vergés, Martim Ferreira, Miguel Rocha, Miguel Santos, Rita Almeida, Rita de La Rochezoire, Rita Soares e Sofia Lopes.

FOTOGRAFIA
David de Olalde, Edu Garcia, Gonçalo Claro, João Carlos Oliveira, Mário Príncipe, Paula Bollinger, Pedro Alexandre Lopes e Rui Botas.

Reservados os direitos de reprodução, distribuição ou disponibilização a terceiros dos conteúdos publicados.
Em virtude do disposto no artigo 68º n.º 2, i) e j), artigo 75º n.º 2, m) do Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos artigos 10º e 10º Bis da Conv. de Berna, são expressamente proibidas a reprodução, a distribuição, a comunicação pública ou colocação à disposição, da totalidade ou parte dos conteúdos desta publicação, com fins comerciais diretos ou indiretos, em qualquer suporte e por quaisquer meio técnico, sem a autorização da Motorpress Rodale, S.L., Rodale Inc. ou da VISAPRESS, Gestão de Conteúdos dos Média, CRL.

Edição escrita ao abrigo do novo acordo ortográfico

ESPECIALISTAS NESTA EDIÇÃO

FITNESS E DESPORTO
André Freire, professor de Educação Física, embaixador New Balance e *personal trainer*. **Elisabete Cardoso**, *personal trainer* do Club L — Lagoas (www.clubl.pt), no Lagoas Park, em Oeiras. **Luís Bruno,** *personal trainer* no Holmes Place Alvalade, em Lisboa. **Marcelo Barros**, *personal trainer* oficial da **Men's Health.**

SAÚDE
Carla Monteiro, licenciada em Fisioterapia e pós-graduada em Fisioterapia no Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana. **Dr. Hugo Madeira**, médico dentista e responsável pelas Clínicas BOCA - www.facebook.com/bocaclinicas. **Dr. Pedro Farto e Abreu**, coordenador de Cardiologia na Clínica CUF, em Cascais.

EDIÇÕES INTERNACIONAIS/DIRETORES

ÁFRICA DO SUL — Jason Brown
ALEMANHA — Wolfgang Melcher
AUSTRÁLIA — Ian Cockrill
BRASIL — Airton Seligman
BULGÁRIA — Vladimir Konstantinov
CAZAQUISTÃO — Andrey Zharkov
CROÁCIA — Kresimir Sego
CHINA — Zhou Song
COREIA DO SUL — Seung Kwan Paek
ESPANHA — Jordi Martínez
ESTADOS UNIDOS — David Zinczenko
FILIPINAS — Peter Pilar
FRANÇA — Sébastien Massaferro
GRÉCIA — Vasilis Vardakas
HOLANDA — Jan Peter Jansen
INDIA — Aroon Purie
INDONÉSIA — Nino Sujudi
ITÁLIA — Luigi Grella
MALÁSIA — Gareth Corsi
POLÓNIA — Krzysztof Komar
REINO UNIDO — Morgan Rees
ROMÉNIA — Mihai Ghiduc
RÚSSIA — Kirill Vishnepolsky
SÉRVIA e MONTENEGRO — Ivan Radojcic
SINGAPURA — Sherwin Chua
TAILÂNDIA — Chatchawin Unhanun
TURQUIA — Eren Erentay
UCRÂNIA — Dmitry Pribytko

AMÉRICA LATINA — André Francisco Cuevas
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLÔMBIA
COSTA RICA
CURAÇAO
EQUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MÉXICO
NICARÁGUA
PANAMÁ
PERU
REPÚBLICA DOMINICANA
VENEZUELA

MOTORPRESS LISBOA, S.A.

PRESIDENTE Volker Breid.
VICE-PRESIDENTE E ADMINISTRADOR-DELEGADO João Ferreira.
VOGAL Norbert Lehmann.

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE E MARKETING
DIRETORA-GERAL COMERCIAL Cecília Pina Prata.
DIRETORA PUBLICIDADE Elsa Tomé (etome@motorpress.pt).
MARKETING José Clemente, Maria Teresa Gomes e Vera Santos.
Rua Policarpo Anjos, nº4, 1495-742 Cruz Quebrada, Dafundo. Tel.: 214 154 575, 214 154 563, Fax: 214 154 504/05.

EDIÇÃO, REDAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO
MOTORPRESS LISBOA, S.A. Rua Policarpo Anjos, nº4, 1495-742 Cruz Quebrada, Dafundo. Tel.: 214 154 500, Fax: 214 154 501, com o Capital Social de 250 000 Euros, registada no Registo Comercial de Cascais nº 8613, contribuinte nº 502 561 408.
Propriedade Rodale, Inc., 33 East Miner Street Emmaus, Pennsylvania, 18098-0099 USA.

IMPRESSÃO Sogapal S.A. - Queluz de Baixo.

DISTRIBUIÇÃO Logista Portugal- Distribuição de Publicações SA. Edifício Logista, Expansão da Área Industrial do Passil, Lote 1 — A Palhavã, 2894-002 Alcochete

DEPÓSITO LEGAL 161720/01.

Publicação registada na Entidade Reguladora para a Comunicação Social sob o nº 122995.

MEMBRO apct Associação Portuguesa de Imprensa

Assinaturas e exemplares atrasados
MOTORPRESS LISBOA, SA.
A/C SARA TOMÁS
Rua Policarpo Anjos, nº4,
1495-742 Cruz Quebrada, Dafundo.
Telefone: 214 154 550 **Fax**: 214 154 501
assinaturas@motorpress.pt

MOTORPRESS RODALE, S.L.

Volker Breid
PRESIDENTE

CONSELHEIROS
Robert Novick, Volker Breid.
CONSELHEIRO DELEGADO
Alberto Saborido.
BUSINESS DEVELOPER Mireia Crusells.

RODALE INTERNATIONAL

SENIOR VICE PRESIDENT, RODALE INTERNATIONAL Robert Novick.
EDITORIAL DIRECTOR INTERNACIONAL John Ville.
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR, *WOMEN'S HEALTH* AND *PREVENTION* INTERNACIONAL Laura Ongaro.
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR, *RUNNER'S WORLD* AND *BICYCLING* Veronika Taylor.
INTERNATIONAL CONTENT MANAGER Karl Rozemeyer.
EDITORIAL ASSISTANT Samantha Quisgard.
PRODUCTION ASSISTANT Shalene Chavez.
EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT AND MARKETING Kevin LaBonge.
DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT AND MARKETING Angela Kim.
MANAGER, BUSINESS DEVELOPMENT AND MARKETING Maria Urso.
BUSINESS MANAGER Jennifer Lally.
COORDINATOR, BUSINESS DEVELOPMENT AND MARKETING Dana Rich.

MARCA PREMIADA POR ESCOLHA DO CONSUMIDOR

URBANATHLON®

HÁ JÁ ALGUM TEMPO QUE ANSIAVA ESCREVER A PALAVRA URBANATHLON NESTE EDITORIAL! O que é? Em que consiste? Quando e onde se realiza? Resumidamente, trata-se da maior corrida urbana com obstáculos do mundo. Uma prova que, ao longo de dez quilómetros, desafia os participantes a superarem-se e, sobretudo, a divertirem-se, mesmo quando tiverem de ultrapassar os obstáculos com que se depararão ao longo do trajeto (saltar por cima de carros, subir um autocarro de dois andares, progredir nas barras suspensas, etc.).

O **Urbanathlon** é uma expansão da marca **Men's Health** que chega a Portugal pela primeira vez, depois de (continuar) a fazer um enorme furor nas grandes metrópoles mundiais, como Nova Iorque, Chicago, Singapura, Berlim, Barcelona, Amesterdão, entre outras. Por se tratar de um evento regulamentado internacionalmente, tivemos de reunir um conjunto de argumentos populacionais, logísticos, organizativos e até mesmo financeiros para garantir a sua realização no nosso país. De entre as nossas sugestões, Lisboa foi o local escolhido para esta grande corrida urbana com obstáculos. No entanto, este é um evento que tem tudo para se descentralizar, ou seja, queremos vir a ter um **Urbanathlon** em cada região do continente e ilhas. Para isso, é necessário darmos uma resposta muito forte - diria mesmo "à portuguesa" - em termos da vossa adesão e da nossa organização. Permitam-me dizer que o sucesso deste primeiro **Urbanathlon** abrirá portas para a realização de mais edições noutros locais do país.

O **Urbanathlon** será realmente uma experiência fantástica e entusiasmante para todos: homens, mulheres e equipas. As regras, inscrições, vídeos, prémios e demais informações estão já no nosso *site* (menshealth.com.pt), no artigo da página 66 e todos os dias em www.facebook.com/urbanathlon.pt. Será aqui que terão todo o desenvolvimento, novidades e planos de treino até esse grande dia 14 de setembro!

Esta edição também é muito especial pelos dois suplementos que traz: Cuide de Si e Perca a Barriga. Com a leitura útil e fácil que nos caracteriza, no primeiro especial encontra as grandes novidades para cuidar da sua imagem; no segundo, verá 20 páginas exclusivamente dedicadas ao treino e nutrição para que chegue ao verão sem qualquer complexo de tirar a *t-shirt*. A nossa informação e a sua motivação serão fundamentais para alcançar este objetivo.
Carpe Diem!

Pedro Lucas, diretor
plucas@motorpress.pt
@MHPedroLucas
PEDROLUCAS_MENSHEALTH

P.S.1: Inspire-se no nosso modelo de capa, Gustavo Santos, que traçou comigo um objetivo para ser capa, acreditou, fez e conseguiu. Emagreceu, ganhou massa muscular, secou e definiu. Você também será capaz!
P.S.2: Quem já está em forma é Vanessa Martins, que este mês representa o papel de Mulher MH. *Guapa!*

"Os desportos não constroem o carácter. Revelam-no!"- (Heywood Broun)

Do mundo para Portugal

Lisboa receberá a maior corrida com obstáculos do mundo: Urbanathlon Men's Health. Será já no dia 14 de setembro de 2013. Os vencedores dos melhores tempos receberão 1.000€/ cada. Inscreva-se já em www.menshealth.com.pt/urbanathlon.

Fotografias de Paula Bollinger; Oficiais

AGENDA MH

JUNHO 2013

❶ CULTURA-PORTO

OPTIMUS PRIMAVERA SOUND [1 DE JUNHO]

TENDO A SUA PRIMEIRA EDIÇÃO EM 2012, O SUCESSO QUE TEVE GARANTIU UMA NOVA EDIÇÃO NESTE ANO. COM BANDAS CONFIRMADAS COMO BLUR OU NICK CAVE, ESTE FESTIVAL DE MÚSICA *INDIE* PROMETE TRÊS DIAS DE PURA EXALTAÇÃO MUSICAL. OS BILHETES VARIAM ENTRE 55 E 125€ E PODERÁ COMPRÁ-LOS EM TICKETLINE.PT.

FAMÍLIA–MUNDIAL

DIA DA CRIANÇA [1 DE JUNHO]

Este é um dia de comemoração obrigatória para quem tem filhos, sobrinhos, primos ou afilhados. E porque mais vale prevenir... comece já hoje a procurar a melhor atividade para as suas crianças, porque no fim de contas elas são o melhor do mundo!

❷ DESPORTO–LISBOA/FÁTIMA

ULTRAMARATONA CAMINHOS DO TEJO [7 DE JUNHO]

Com um carácter competitivo num percurso de 146 km, as inscrições são limitadas a 60 atletas, pelo que deverá fazer a sua o mais rápido possível. Visite a página oficial www.associacaomundodacorrida.com.

❸ DESPORTO-SINTRA

5ª CORRIDA DO AMBIENTE [8 DE JUNHO]

Ainda precisa de desculpas para correr? Então corra pelo ambiente. Conheça a cidade e faça exercício! Inscreva-se em www.sintraacorrer.com.

❹ CULTURA–MADEIRA

FESTIVAL DO ATLÂNTICO [DE 8 A 29 DE JUNHO]

O Festival do Atlântico transforma a capital madeirense num autêntico palco de cultura, proporcionando aos residentes e aos visitantes momentos inesquecíveis. Para mais informações sobre o calendário visite a página oficial: www.visitmadeira.pt.

❺ DESPORTO–OEIRAS

MARGINAL À NOITE [15 DE JUNHO]

A Câmara Municipal de Oeiras organiza mais uma edição desta prova de atletismo de estrada, com 8 km, que terá a partida às 21h30 e beneficiará de um percurso ao longo da Av. Marginal, entre Oeiras e Caxias. Para os que fogem da corrida durante o dia... aproveitem à noite! Inscreva-se em www.marginalanoite.pt.

❻ DESPORTO-ALENTEJO

TRAVESSIA BTT ÉVORA A MONTE GORDO [20 DE JUNHO]

Trata-se de uma travessia por etapas, em bicicleta de montanha, que irá ligar a cidade de Évora, no Alentejo, à praia de Monte Gordo, no Algarve, compreendendo 4 etapas que somam aproximadamente 360 km. Para se inscrever visite o *site* http://travessiabtt.blogspot.pt.

❼ AUTOMOBILISMO–PORTO

CIRCUITO DA BOAVISTA [DE 21 A 23 DE JUNHO]

De dois em dois anos, este circuito urbano, com características únicas, faz as delícias não só dos amantes de corridas e de carros, mas também de todos os que não querem perder a oportunidade de ver a cidade num reencontro com o seu passado! Saiba mais em www.circuitodaboavista.com.

❽ DESPORTO-AÇORES

RED BULL CLIFF DIVING [27 DE JUNHO]

A emoção está de volta aos Açores! Portugal continua assim a ter a terceira etapa do circuito mundial do Red Bull Cliff Diving, numa época recheada de novidades. Um espetáculo a não perder!

Fotografia de Oats/Fotolia

VEJA *ONLINE*

Vamos consigo à praia

Até ao sol pode ler os nossos conselhos ao minuto. Siga o nosso *site*

Fotografias de Haveseen/Fotolia; Oficiais

CHEIRA A VERÃO

Ainda não estamos no verão, mas isso não significa que não deva entrar já em modo calor. Os caracóis e a cerveja já chamam por si e os chinelos teimam em cair do armário? Então prepare-se. Mas proteja-se e aprenda a lidar com todos os perigos e chatices que o verão pode trazer. Por onde começar? Por menshealth.com.pt, claro! Com um par de cliques, pode saber o que fazer em situações de picadas de mosquito, sol a mais, desidratação e muito mais. O conselho está dado. VAMOS DAR UM MERGULHO?

WWW.MENSHEALTH.COM.PT

480.735 *Pageviews* nos últimos 30 dias

179.800 Visitas nos últimos 30 dias

129.637 Utilizadores únicos nos últimos 30 dias

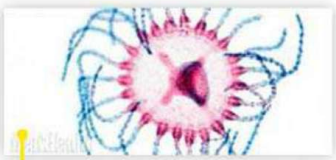
REDES SOCIAIS

26.500 *likes* no Facebook

1.293 seguidores no Twitter

VERÃO EM CLIQUE

Solte o verão que há em si... mas com cuidado! Quem melhor do que a **Men's Health** para o preparar para esta época?



SOBREVIVA AO VERÃO

Certamente já sabe muitas destas coisas, mas achámos por bem relembrar-lhas. Embora só aconteça aos outros, é melhor termos sempre cuidado com todos os perigos do verão, desde o sol, aos mosquitos e até ao que pomos dentro do nosso estômago. Moral da história: CUIDADO! ONDE LER: www.menshealth.com.pt
SEÇÃO: Outros temas

COMO ESCOLHER UM VINHO

Com o calor vem a vontade de ir jantar fora, de ter encontros, de beber um bom vinho... mas queremos impedi-lo de fazer figura de ignorante. Escolher um bom vinho nem sempre é fácil e requer anos de prática (moderada!). E porque há que começar sempre por algum lado, preste atenção a estas dicas e pareça um verdadeiro enólogo.
ONDE LER: www.menshealth.com.pt
SEÇÃO: Outros temas

APANHOU SOL A MAIS?

O *jet lag* atrasou o seu relógio biológico; a altitude da viagem de avião estoirou-lhe os ouvidos; o colchão do quarto do hotel era mais mole que um pudim flan e ficou com as costas numa lástima; não teve atenção na praia e apanhou um escaldão... pode deparar-se com qualquer um destes cenários neste verão, pelo que deve redobrar os cuidados. A **MH** dá-lhe umas sugestões práticas!
ONDE LER: www.menshealth.com.pt
SEÇÃO: Saúde

PERGUNTE À MH

NÓS RESPONDEMOS!

P

ANDO A SAIR COM UMA MULHER 15 ANOS MAIS NOVA QUE EU. COMO POSSO ESTAR AO NÍVEL DELA NA CAMA?

ANDRÉ SIMÕES, *e-mail*

R: Antes de mais, afaste de si qualquer receio infundado e coloque de parte todos os complexos. Independentemente da idade das pessoas implicadas e da sua performance sexual, toda a história de amor é uma troca em igualdade de circunstâncias. Só tem de fazer com que ela o adore... e apenas vai precisar de três simples passos.

FALE COM ELA (e proporcione-lhe o que outros nem se atreveram sequer a perguntar)

A melhor forma de enfrentar as fugazes dúvidas do seu cérebro é afrontá-las. Ainda que falar abertamente possa ser um caminho sinuoso, existem sempre alguns atalhos. Experimente conversar depois de um primeiro (ou segundo) copo: as palavras saem mais fluentemente e ela não dará conta do suor frio que invade o seu corpo.

Pergunte-lhe o que ela procura numa relação sexual e aproveite para estabelecer alguns limites. Esta é, sem dúvida, a melhor forma de saber até onde pode chegar. E coloque de parte exercícios acrobáticos ou complicadas técnicas tântricas: o mais certo é que o que ela procura não esteja minimamente relacionado com o triplo salto mortal que o anda a atormentar.

Nunca atribua a si mesmo a responsabilidade do sucesso, ou do fracasso, das vossas relações. Esta "pesada carga" deve ser sempre partilhada pelos dois. Assim como as posteriores recompensas...

SURPREENDA-A (e fuja desse veneno chamado rotina)

Isto não significa que liberte totalmente esse lado egocêntrico que existe dentro de si, mas tenha em linha de conta a quantidade de anos de experiência sexual que já tem. Se tem mais 15 anos de experiência, já sabe... aproveite. O segredo está em não repetir erros do passado.

DEIXE-SE DE CIÚMES (ou vai perdê-la para sempre)

Uma carícia ou um sorriso podem muito bem abrir a caixa de Pandora dos seus ciúmes, fechada a sete chaves desde os seus 20 anos. Este sentimento agonizante pode indicar que ela é realmente importante para si (se for o caso, parabéns), mas se não souber parar a tempo, vai acabar por se sentir destroçado e a vossa relação tem os dias contados. Se um dia, por algum motivo, sentir dúvidas, diga-lhe diretamente. Ela sentir-se-á obrigada a clarificar as coisas e poderá descobrir se se trata de um mal-entendido. Lembre-se, não tem de aceitar tudo para poder tê-la a seu lado.

TENHO 34 ANOS, SEI QUE JÁ ESTOU NUMA IDADE EM QUE O METABOLISMO JÁ É MAIS LENTO E GOSTAVA DE SABER SE HÁ ALGUM SUPLEMENTO QUE POSSA AJUDAR A INVERTER A SITUAÇÃO E AJUDAR A QUEIMAR A GORDURA.

MARCO FRADE, *e-mail*

De facto, com o avançar da idade "tendemos a perder alguma água no nosso corpo e, consequentemente, algum tónus muscular. Caso não ingira diariamente proteína, duas a três vezes por dia, poderá perder ainda mais músculo e reduzir o seu metabolismo", explica Marcelo Barros, *personal trainer* oficial da **Men's Health**. Assim sendo, siga o método mais eficaz: "faça treino de força, coma proteína ao almoço e ao jantar e, se assim o entender, ainda poderá complementar o seu dia com um suplemento proteico", acrescenta. O importante é manter a alimentação à base de proteína e insistir no treino de força. Bons treinos!

TODAS AS PESSOAS QUE ALCANÇAM O AUGE NA CARREIRA DIZEM NÃO DISPENSAR A MEDITAÇÃO. MAS ACHO ISSO ABORRECIDO! O QUE ESTOU A FAZER MAL?

JÚLIO MARTINS, Braga

Nada. A meditação é exatamente isso, não fazer nada! Mas tal como qualquer outra atividade que faz, seja perder peso ou ganhar músculo, tudo depende do esforço com que se entrega ao seu objetivo. Apenas tem que se concentrar nos benefícios da meditação: reduz o stress, baixa a tensão arterial, estimula a criatividade, ajuda a dormir melhor e reduz os riscos de depressão. Para transformar a sua motivação em meditação, experimente ajustar o alarme do seu telemóvel para tocar três vezes por dia. Sempre que o alarme soar, relaxe, feche os olhos e concentre-se na inspiração e expiração à medida enquanto "observa" os pensamentos a vaguearem na sua mente. Com o tempo, e à medida que conseguir controlar melhor a sua respiração, tente atingir entre 10 a 15 minutos de meditação sempre que o alarme soar. Experimente!

ENVIE-NOS AS SUAS DÚVIDAS!

Se gostava de ver as suas questões respondidas, não hesite e envie-nos já as suas perguntas para menshealth@motorpress.pt.

ESTE ESPAÇO É SEU!

Fotografia de George Mayer/Fotolia

Men's Health

URBANATHLON®

LISBOA 14.09.13

UM SUCESSO MUNDIAL

- NOVA IORQUE
- CHICAGO
- MANILA
- SINGAPURA
- HAMBURGO
- SIDNEY
- JOANESBURGO
- BELGRADO
- BARCELONA
- SÃO FRANCISCO
- KIEV
- LONDRES
- AMSTERDÃO
- CIDADE DO MÉXICO
- MELBOURNE

... LISBOA
(14 SETEMBRO 2013)

PELA PRIMEIRA VEZ EM PORTUGAL!

O QUE É O URBANATHLON?
Uma corrida de 10 km's com vários obstáculos em plena cidade que colocará à prova a sua real capacidade física.

PARA QUEM?
Homens, mulheres ou equipas.

INSCREVA-SE JÁ EM **MENSHEALTH.COM.PT/URBANATHLON**

INDIVIDUAL:
- ATÉ 14 DE JULHO ▸ 25€
- A PARTIR 15 JULHO ▸ 30€

EQUIPAS (de 3 a 10 participantes):
- ATÉ 14 DE JULHO ▸ 22,5€
- A PARTIR 15 JULHO ▸ 27€

PRÉMIO
2.000€*
+ *t-shirt* técnica
+ prémio de participação
+ ofertas surpresa

*1.000€ para o melhor tempo masculino e 1.000€ para o melhor tempo feminino

MH

NOTÍCIAS

Estudos recen es para melhorar a sua vida

PEDALE SEM DOR

Andar de bicicleta não é um desporto que cause demasiadas lesões, mas isso não significa que não possa sofrer algum efeito secundário. Segundo um estudo publicado na revista *Headache*, quase metade dos ciclistas experientes já sofreram de dor de cabeça provocada por este exercício e que normalmente se prolonga até ao dia seguinte. Os principais fatores de risco são o esforço extremo, uma ingestão insuficiente de líquidos e as temperaturas elevadas, que podem fazer com que desidrate. Se tem poucos líquidos durante uma prova mais dura, o corpo decompõe o tecido muscular, o que causa inflamação. A raiz deste processo está numa série de substâncias químicas que invadem os centros de dor do cérebro. Sim, esse martelo constante. Quando realizar uma prova longa, beba quatro copos de líquidos por hora. Não funciona? Tome alguns analgésicos antes de sair, aconselha o autor do estudo.

Fotografia de Travis Rathbone

O SEGREDO DE MASTIGAR

Refresque o seu corpo e mente ao mesmo tempo. Mastigar pastilha pode melhorar o seu ânimo e favorecer a sua concentração, segundo um grupo de investigadores japoneses. As pessoas que mastigaram pastilha duas vezes por dia durante duas semanas baixaram até 47% a sua pontuação em testes de depressão e fadiga mental. No entanto, aqueles que mascaram uma pastilha de menta não sofreram nenhuma alteração. O ato de mascar pode mantê-lo feliz – e atento! – ao aumentar o fluxo de sangue no seu cérebro e reduzir os níveis das hormonas do stress, de acordo com o autor do estudo, o dr. Chifumi Sato.

LUTE CONTRA A DISTRAÇÃO

Fica louco com as últimas tecnologias? Investigadores da Universidade de Michigan State (EUA) **asseguram que realizar várias tarefas com dispositivos digitais pode estar relacionado com a depressão**. No estudo, as pessoas que trabalhavam com vários aparelhos digitais apresentavam, em média, 70% mais sintomas depressivos do que os sujeitos que não mexiam em tantos. Ainda que existam pessoas com falta de ânimo que usem os dispositivos para se sentirem melhor, os investigadores advertem que demasiadas distrações impedem que saiba enfrentar os contratempos.

Fotografia de Travis Rathbone

CORRA COM AS ALERGIAS

É primavera e as teimosas alergias começam a aparecer. Mas este ano pode largar as pastilhas e calçar as sapatilhas! Segundo uma investigação levada a cabo na Tailândia, **correr pode ajudar a aliviar os sintomas alérgicos**. No estudo, após correrem 30 minutos, as pessoas alérgicas tinham menos 70% de espirros, muco e congestão nasal. Uma das teorias é que o exercício cardiovascular ataca as proteínas inflamatórias presentes nas vias nasais. Os investigadores recomendam o exercício moderado, de modo a treinar a 65 ou 70% do seu ritmo cardíaco. Pode fazer este cálculo subtraindo o ritmo cardíaco em repouso ao ritmo cardíaco máximo (para determinar qual é o seu máximo, multiplique a sua idade por 0,7 e subtraia o resultado a 207). É alérgico ao pólen? Corra antes na passadeira.

Deixe as alergias a milhas

Mais notícias de saúde em menshealth.com.pt

50

PERCENTAGEM DE AUMENTO DO RISCO DE SOFRER DE INSÓNIAS QUANDO SE TEM CONGESTÃO NASAL

Fonte *Allergy*

NO NOSSO RADAR

O teste do balão

Um grupo de investigadores italianos afirma que o cancro do cólon poderá alterar o equilíbrio dos compostos presentes no hálito, pelo que a doença poderá detetar-se com um teste semelhante ao que se realiza com o álcool. O dr. Donato Altomare, autor do estudo, assegura que o teste poderá estar pronto em dois anos e ajudar a detetar precocemente esta doença. Outros investigadores estão a pesquisar métodos similares para o cancro do pulmão e da próstata.

Joelhos como molas

Mais notícias de fitness em menshealth.com.pt

AMORTEÇA OS AGACHAMENTOS

Da próxima vez que fizer agachamentos, proteja-se: **com a ajuda de uma banda elástica, os joelhos não vão sofrer tanto**. Antes de praticar agachamentos, ate uma fita elástica em redor da parte inferior dos músculos, uma vez que o ajudará a colocar os joelhos para fora. Segundo um estudo publicado na revista *Sports Biomechanics*, este movimento permite evitar lesões como uma entorse do ligamento cruzado anterior. Deste modo, os joelhos estabilizam, o que contribui para levantar mais peso, uma vez que este se distribui de modo mais equilibrado pelos quadris. Não tem nenhuma banda elástica? Não se preocupe, pois também temos solução! Coloque-se de pé a uns 30 centímetros de uma esquina no ginásio, com a coluna junto à esquina e a tocar nos cantos com os pés. Faça um agachamento e baixe o mais que conseguir, empurrando o traseiro para a esquina e direcionando os joelhos para as paredes. Realize três séries de 10 repetições.

1

QUANTIDADE DE SESSÕES DE PESOS POR SEMANA QUE PODE AJUDAR A DIMINUIR O RISCO DE SOFRER DE DIABETES TIPO 2. OS INVESTIGADORES ASSEGURAM QUE TAMBÉM PODE CONTRIBUIR PARA MELHORAR O METABOLISMO

Fonte *Medicine & Science in Sports & Exercise*

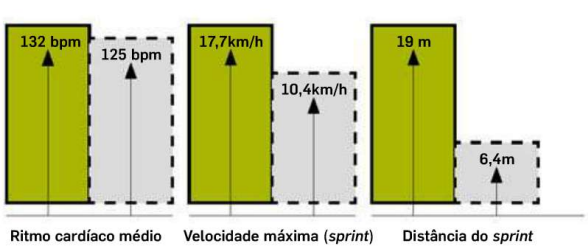
SEJA FORTE (E POSITIVO)

Empurre. Levante. Baixe. Segundo um estudo do Institut des Sciences Cognitives de Lyon (França), **ouvir verbos de ação em modo afirmativo enquanto levanta pesos pode dar-lhe mais força**. Os participantes do estudo que ouviram frases positivas com verbos de ação tiveram uma maior força de agarre. E não é só isso: quando os indivíduos ouviram frases negativas com verbos de ação semelhantes ("não levante"), não notaram o ganho de força. Os investigadores acreditam que o facto de ouvir verbos de ação positivos pode ativar determinadas partes do cérebro que controlam o movimento. Mexa-se. Treine. Corra. Fique em forma!

NO NOSSO RADAR

O gene desportista

Alguma vez se perguntou por que é que existem pessoas que parecem verdadeiros atletas naturais? Como se já tivessem nascido com um equilíbrio e harmonia perfeitos? Segundo um grupo de investigadores japoneses, podem ter genes atléticos. Quando os investigadores compararam o ADN de um grupo de controlo com o de um conjunto de lutadores profissionais, observaram que uma combinação de formas específicas de dois genes surgia com maior frequência nos desportistas. Esta descoberta poderia ajudar a adaptar os treinos para maximizar a vantagem genética dos atletas. Fique atento aos próximos estudos sobre este assunto!



Está tão em forma como um *marine*?

Segundo um grupo de investigadores, os soldados deveriam treinar com intervalos de grande intensidade. No estudo, os soldados simularam combates urbanos modernos e operações tradicionais. Os resultados demonstraram que o modo de combater atualmente exige estar em melhor forma física.

Fotografias de Travis Rathbone; Thinkstock

Mais notícias de Sexo em Menshealth.com.pt

FIM À DISTÂNCIA!

E se lhe disséssemos que pode tocar na sua parceira mesmo que estejam a milhares de quilómetros de distância? **A Durex acaba de criar um novo conceito de intimidade entre casais.** A marca de preservativos desenvolveu uma linha de roupa interior vibratória - *Fundawear* - que permite estimular a parceira à distância, através da Internet. A roupa tem pequenos vibradores que atuarão nos pontos humanos mais sensíveis e que são controlados através do iPhone. Depois é só "tocarem-se"...

NO NOSSO RADAR

Os benefícios de dormir nua

Um estudo da Faculdade de Ciências da Universidade da Georgia (EUA) concluiu que quem dorme totalmente nu acorda mais relaxado e menos stressado. Diz-se que uma pessoa que dorme nua é segura do seu corpo, não se nega ou tem pudor em mostrá-lo ao parceiro. Agora sabe-se que o contacto da pele com os lençóis também influencia o sexo, na medida em que essa sensação de liberdade aumenta a libido e faz com que as mulheres acordem mais sensuais e provocadoras. Outra razão é que é benéfico para a saúde, como explica o estudo, pois assegura-se que ao dormirmos nus é como se nos estivéssemos a despir do stress e dos problemas da vida.

50

PERCENTAGEM DE MULHERES QUE PERDEM O INTERESSE NOS HOMENS QUANDO ELES BEBEM DEMASIADO LOGO NO PRIMEIRO ENCONTRO

Fonte **Inquérito realizado pela Softlips/Harris Interactive a 1.095 mulheres**

FORMATO DA BARRIGA INDICA SEXO DO BEBÉ

Segundo a jornalista Jena Pincott, autora do livro *Amantes de chocolate têm filhos mais doces? A Surpreendente Ciência da Gravidez*, esta informação é verdadeira, mas há outra forma de dar uma informação mais certeira. Afirma que mais do que uma barriga alta indicar que se trata de um menino e de uma barriga mais larga para os lados dar pistas de que o bebé será menina, **as grávidas de raparigas desenvolvem seios maiores**. Ela até dá os números: 8 cm, em comparação com 6,3 cm de grávidas de meninos. Jena explica que o feto masculino produz mais testosterona e exige mais energia da mãe, pois irá ficar maior e essas condições suprimem o crescimento dos seios.

Fotografias de Oficiais; Anyka/Fotolia

MANUAIS

DICAS ÚTEIS PARA O SEU DIA A DIA

NESTA SECÇÃO

MAIS ENERGIA
Aprenda a fazer este hambúrguer e reforce as suas doses de energia

CORRA MAIS RÁPIDO
Fizemos o teste por si! Vista isto e otilize os seus resultados

FIM ÀS DORES
Um guia rápido para acabar com diversos tipos de dores

SEXO EM PRIVADO
A nossa vizinha ajuda-o a ser mais eficaz com as mulheres

SEJA UM SUPER PAI
10 regras que deve ler para fazer do seu filho um verdadeiro homem!

Consegue enfrentar?

A MULHER ALFA - SEGURA, DOMINADORA E BEM SUCEDIDA – ESTÁ EM TODO O LADO. SAIBA INTERAGIR COM ELA E TENHAM UM PRAZER... ANIMAL

SIM, TEMOS A CERTEZA QUE JÁ SABE QUE AS MULHERES DE HOJE SÃO INDEPENDENTES. Aliás, algumas delas até começaram a assumir uma postura anteriormente ligada mais ao sexo masculino. Atualmente, a mulher-alfa é dominante, autoconfiante ao extremo, foge dos envolvimentos emocionais e representa o expoente máximo do feminismo. Quer conquistá-la? Leia as linhas que se seguem...

NO FACEBOOK

COMO ELA AGE Fotos de viagens, *links* bem-dispostos e conversas com amigos compõem o perfil dela. Em todos os *posts*, vai encontrar muitos comentários e vários *likes* – a maioria dos amigos homens dela.

CHAME A SUA ATENÇÃO Convidá-la para sair pelo *chat* pode fazer parecer que você não tem grande personalidade. Não se esconda atrás das mensagens privadas. Use a rede para mostrar que também compartilha coisas interessantes e tente despertar o interesse dela ao marcá-la em algumas publicações (desde que sejam inteligentes). Fuja das páginas com citações sobre a vida. Isso é para meninas.

NA DISCOTECA

COMO ELA AGE É possível identificá-la pelo número de pessoas que a rodeiam na pista de dança. Nas mãos, bebidas mais elaboradas em taças em Y, como alguns *cocktails*, ou a boa e velha cerveja. Ela sabe como poderá ser sensual na medida certa.

CHAME A SUA ATENÇÃO Aproxime-se sozinho, mostre segurança, não lhe toque e pergunte-lhe que bebida está a tomar. Seja assertivo e não ligue às desagradáveis que ela lhe der. Sorria e pergunte de seguida o que faz da vida. Ela dará crédito à sua persistência.

NO TRABALHO

COMO ELA AGE Uma *workaholic* e respeitada pela equipa. Com a agenda cheia, chega cedo e sai tarde (mas não leva trabalho para casa).

CHAME A SUA ATENÇÃO Mostre-se uma pessoa ativa e preocupada com a empresa. Tentar ser sedutor e mandar *e-mails* com segundas intenções é claramente um tiro no pé. Para ela, o horário de trabalho é sagrado. Deixe o *approach* para a *happy hour*. E para depois da segunda dose, quando ela estiver mais à-vontade.

NO GRUPO DE AMIGOS

COMO ELA AGE Não costuma andar em grupo e, provavelmente, estará com duas ou três amigas a tomar algo num bar movimentado. Lembre-se: a mulher-alfa é líder nata e serve de espelho para as outras.

CHAME A SUA ATENÇÃO Ter coragem para se levantar, ir à mesa delas e enfrentar as amigas dar-lhe-á muitos pontos. Elogiá-la subtilmente é o caminho para a vitória. Esse tipo de mulher procura um homem que não se deixe intimidar pela sua popularidade.

NO GINÁSIO

COMO ELA AGE Provavelmente, ela está lá para manter a forma, cuidar da saúde e nada mais. As probabilidades de ela ir diretamente para a aula de *spinning* e desaparecer logo de seguida são enormes.

CHAME A SUA ATENÇÃO Fique na sua e agarre-a pelo ego. Este tipo de mulher é misterioso e gosta de chamar à atenção. Mostre que você não está lá para conhecer ninguém, mas que não conseguiu evitar tanta beleza. Como? Demonstre interesse através de olhares. Depois de alguns dias, dê-lhe seu telefone e diga que vai esperar uma chamada. É arriscado, mas ela vai ficar instigada com tanta ousadia.

Fotografia de Tankist276/Fotolia

www.MensHealth.com.pt MH

O super hambúrguer!

DESFRUTE DE UM TOQUE AGRIDOCE COM ESTE HAMBÚRGUER ASIÁTICO DE CARNE DE PERU QUE LHE DARÁ TUDO O QUE PRECISA

22 MINUTOS

- 1 ½ pepino inglês (sem sementes), cortado em rodelas muito finas
- Umas gotas de vinagre de arroz
- Uma pitada de sal (para o pepino), mais uma colher extra
- 500 g de carne de peru picada
- 2 dentes de alho picados
- Uma colher de gengibre picado
- 2 cebolinhos em tiras finas
- Duas colheres de maionese
- Uma colher de molho *sriracha* (molho picante asiático)
- 4 pães de sementes de sésamo, ligeiramente tostados
- 4 colheres de molho *hoisin*

MINUTOS: 0-3

Pré-aqueça o grelhador ou a frigideira. Misture o pepino, o vinagre e o sal num recipiente e guarde.

MINUTOS: 4-9

Adicione a carne picada, o alho, o gengibre, os cebolinhos e uma colher de sal. Divida a mistura em quatro bolas, faça hambúrgueres do mesmo tamanho e pressione o polegar no centro de cada um para fazer um buraco.

MINUTOS: 10-22

Coloque os hambúrgueres no grelhador durante cinco minutos de cada lado até que fiquem dourados por fora e firmes ao toque. Combine com maionese e molho *sriracha*; barre a mistura na metade inferior do pão e o molho *hoisin* na outra metade. Coloque as rodelas de pepino em cima do hambúrguer.

PREPARE AS SUAS PRÓPRIAS CONSERVAS

Deixe de esterilizar os jarros de vidro e fechá-los em vácuo para preparar vegetais enlatados. Experimente os seguintes ingredientes envinagrados para dar um sabor diferente.

Vegetais (150 g)	Vinagre (umas gotas)	Temperos	Utilizar
Pimentos, cortados em tiras	De arroz	2 colheres de molho de soja	Como tempero picante em tacos ou em pratos chineses
Cenoutras, cortadas em tiras finas	De sidra	1 pitada de pimentos secos e de sal	Para temperar o peixe, o arroz branco ou os tacos
Couve, cortada em tiras	Branco	2 dentes de alho picados e uma pitada de sal	Acompanhamento para uma sandes do lombo ou para carne assada

Dê outro sabor *à carne de peru: se não for um grande fã do molho* hoisin, *experimente outro tempero da cozinha asiática para dar ao seu hambúrguer aquele toque exótico. Aposte no molho* teriaki, *no* tankatsu, *no molho tailandês de amendoim ou de alho com pimenta*

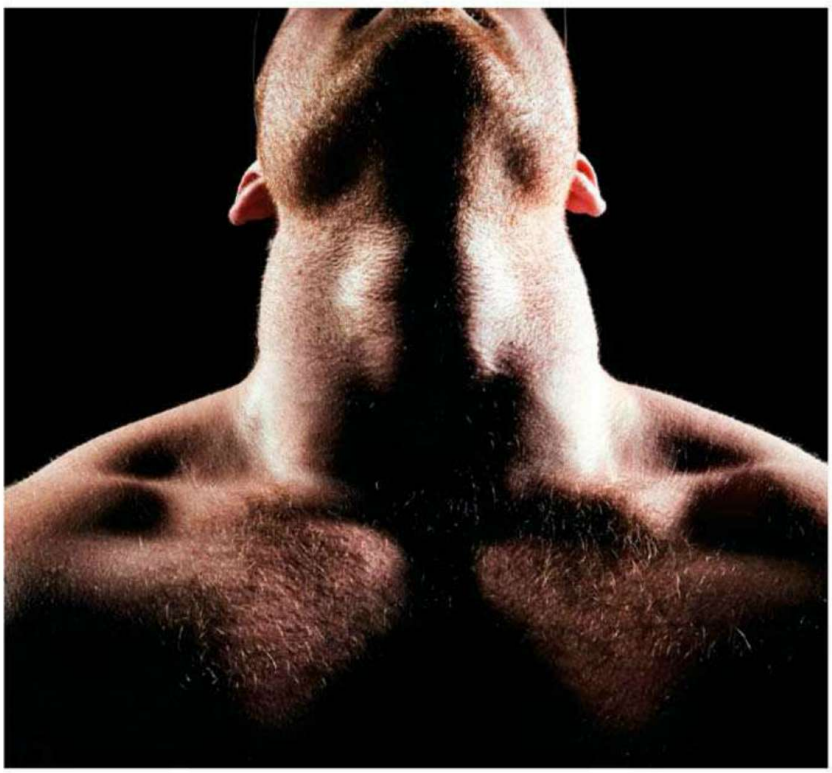
VALOR NUTRICIONAL POR DOSE

300 calorias
24 g de proteína
34 g de hidratos de carbono
(2 g de fibra), 29 g de gordura
1.050 mg de sódio

Fotografia de Lucas Zarebinski

A sua arma secreta

PARA GANHAR MASSA MUSCULAR TERÁ QUE TER UM TREINO QUE PROMOVA A RESPOSTA HORMONAL MAIS ADEQUADA



O segredo passa por maximizar a síntese proteica. Para obter este efeito, hormonas como a testosterona e a hormona do crescimento são realmente determinantes. Para bons resultados, o seu treino deve cumprir os seguintes parâmetros:

1- RECUPERAÇÃO

Não descanse mais de 90 segundos entre séries. O ideal seria descansar apenas entre 30 a 60 segundos, mas esta opção destina-se a quem treina há, pelo menos, um ano e já tem alguma experiência.

2- INTENSIDADE

O peso utilizado deverá ser aquele que lhe permita realizar (como máximo) entre 10 a 12 repetições, equivalentes a 70% do seu peso máximo para uma única repetição. O segredo está na carga exata!

3- TEMPO

A série deverá prolongar-se, no mínimo, durante 40 segundos. Para tal, realize a fase excêntrica do movimento em três segundos e a concêntrica durante um segundo.

4- MULTIARTICULARES

Quanto mais massa muscular implicada, maior a resposta hormonal. É por isto que os exercícios complexos, que implicam vários músculos e articulações, produzem maiores resultados.

5- AMPLITUDE

Dentro do mesmo exercício, quanto maior a amplitude maior a resposta hormonal. Se a isto adicionarmos o ponto anterior, é fácil perceber porque treinar com halteres é mais eficaz do que a barra para ganhar massa muscular. Maior amplitude é sinal de maior ativação muscular.

Marcelo Barros

Envie as suas dúvidas para: menshealth@motorpress.pt

MEN'S HEALTH

Quem quer MUITO o Urbanathlon MH em Portugal?

Venha o desafio!
Hugo Gonçalves

Hell Yeah baby!
Marco Marques

Quero, quiero, want, ich möchte, je veux...
Jorge Barbosa

A única questão é: para quando?!
Armando Castro

Bora lá!!!
Miguel Costa

GOSTAMOS NÃO GOSTAMOS

Elevação do desporto nacional

Inúmeros eventos *outdoor*

A panóplia de atividades físicas ao ar livre aumenta de ano para ano. São cada vez mais as pessoas que não dispensam a prática regular de exercício físico e dá gosto ver o prazer com que correm, andam de bicicleta, nadam, fazem surf e muito mais. Finalmente a cultura desportiva parece ter-se instalado de vez nos portugueses e a oferta tem correspondido à procura.

Desculpas esfarrapadas

Com a chegada dos dias quentes, há quem prefira trocar o treino pela praia, com a eterna desculpa de que os ginásios são lugares muito quentes e que também se pode treinar na praia. Como umas braçadas no mar não funcionam como a substituição perfeita para o treino a que se dedica durante o resto do ano, acorde um pouco mais cedo, passe pelo ginásio (ou complete alguns circuitos em casa) e depois sim, mergulhe à vontade e de consciência tranquila!

IMPRESCINDÍVEL

UMA FERRAMENTA DIFERENTE

O seu nome é Renegade. Depois do TRX, arriscamo-nos a dizer que estamos perante uma das ferramentas mais polivalentes em termos de treino funcional. Consiste numa aplicação que permite girar uma barra convencional sobre um ponto fixo. Desta maneira, consegue acrescentar uma multiplicidade vasta de acessórios à outra ponta da barra para fazer diversos exercícios. Pode adquiri-la em www.aerobycfitness.com (89€). Prepare-se para um treino diferente, mas intenso.

Fotografias de Getty Images; Rodale, Inc.; Oficiais

Leia e emagreça

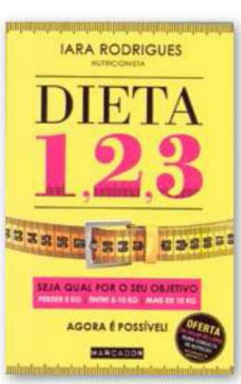
QUEREMOS QUE CUIDE DE SI. POR QUE NÃO COMEÇAR COM LEITURAS?

Leia

REVISTA COACH

De Men's Health

Esta é a revista-irmã da MEN'S HEALTH especializada em treino e alimentação. Dicas, truques, conselhos, planos de treino, de nutrição e muito mais: *running*, triatlo, natação e bicicleta. Nesta 2ª edição da *COACH* transformámos os desportos de resistência nos métodos mais eficazes para ficar em forma. São 132 páginas de perguntas e respostas: o que é a frequência cardíaca em repouso e como se mede? A que devo estar atento quando comprar um pulsómetro? Quero correr uma Maratona. Como organizo os treinos? Qual o melhor desporto de resistência para emagrecer rapidamente? Uma pequena dica pode fazer uma grande diferença. E a *COACH* tem mais de 240 dicas! A não perder! **Preço: 4,50€**



DIETA 123

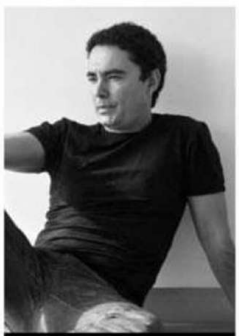
De Iara Rodrigues

Este é o livro que vai revolucionar o seu conceito de dieta: uma dieta em 3 passos, em que o prazo é definido por si! Seja qual for o seu objetivo - agora é de vez! E porque somos seres humanos, pode acontecer ceder à tentação. Mas aqui encontra todos os truques para enganar a fome emocional, para superar os remorsos e a vergonha e para recuperar a motivação. Porque errar é humano... e não é por ter um deslize que destrói todo o esforço e as conquistas que já fez. **Editora Marcador. Preço: 13,46€**

PENSAR PERDER O PESO QUE PESA

De Professora Isabel do Carmo

Ao longo de 224 páginas, Isabel do Carmo acaba com alguns mitos relacionados com a perda de peso. A médica e diretora do serviço de Endocrinologia do Hospital de Santa Maria apresenta uma tabela de calorias e alimentos, bem como deliciosas receitas que emagrecem. A autora tem como objetivo mudar estes números: em 2011, mais de 40 milhões de crianças com menos de cinco anos tinham excesso de peso. **Editora Dom Quixote. Preço: 12,51€**



Miguel Peixoto

Locutor de rádio e cronista MH

NÃO ME TOQUES, QUE DESAFINO...

Adoro o horário de verão, os dias rendem mais e parece que fico com mais tempo. Bom, o calor também é maior e as pessoas andam mais descapotáveis! Agora que sou solteiro e bom rapaz tenho sido mais assediado e, para um tipo da minha idade, ser assediado por jovens de 20 e poucos anos deixa-me de sorriso aberto de orelha a orelha. Por essa razão lá aceitei sair com alguém com tanta diferença de idade. Tudo numa miúda de vinte e poucos anos leva à expressão "tipo". - Vamos tipo tomar café, tipo às 9 horas, e depois podíamos tipo ir a tua casa, tipo fazer um pouco de sexo! Lá a fui buscar tipo 9 horas e lá tomámos tipo café e acabámos tipo lá em casa. Quando começámos a trocar beijos e as coisas começaram a aquecer, eu tentei tocar-lhe, mas fui informado que ali não haveria amor, teria de ser algo tipo não me toques porque não nos amamos! Achei aquilo tão descabido que lhe disse: - Olha vou levar-te tipo ao metro mais próximo. As novas gerações fazem sexo tipo máquinas, onde o simples toque não existe. Depois desta aventura, fui acertar os relógios para a hora de verão. Fui acordado às 3 da manhã com o alarme do forno! Uma mulher madura faz tanta falta...

Tights de alta velocidade

AO FAZER *RUNNING*, TODOS PRESTAM ATENÇÃO ÀS SAPATILHAS PARA CORRER... MAS E AS PERNAS? COMPARÁMOS AS *TIGHTS* QUE O FARÃO VOAR MAIS QUE O PETER PAN. ORA VEJA!

ESTAS PEÇAS AJUDAM a melhorar o seu rendimento durante uma corrida graças ao isolamento térmico, absorção do suor, redução da fricção do tecido com a pele, sujeição dos músculos, visibilidade em percursos escuros... e o que é mais importante: favorecem a recuperação pós-treino. Contudo, como escolher entre tanta oferta? Para lhe facilitar o trabalho, testámos os últimos modelos das cinco marcas líderes de mercado.

O NOSSO TESTE Cada par foi testado sobre a mesma passadeira *indoor* durante corridas de 30 minutos a uma velocidade entre 9 e 14 km/h e com inclinação entre 1,5% e 3,5%.

MODELO	**ADIDAS** Supernova	**ASICS Leg** Balance Tight	**NIKE** Engineered print	VENCEDOR **PUMA** ACTV	**UNDER ARMOUR** Draft Compression Legging
TECNOLOGIA	● Climacool, que potencia a ventilação corporal e aposta num controlo total de calor e suor.	● Leg Balance e Core Balacen, que melhoram a verticalidade e a estabilidade da pélvis.	● Tecido Dri-FIT desenhado para absorver o suor e manter-se seco durante e depois da corrida.	● ACTV tape, um cinto de silicone que melhora a circulação. PowerCELL para se adaptar ao movimento natural.	● HeatGear, umas microfibras que transportam a humidade e atuam como uma segunda pele.
PREÇO	● 68€	● 80€	● 89€	● 140€	● 55,50€
A FAVOR	● Muito leves, não dão sensação de calor. ● Costuras perfeitas. ● Minibolsos laterais na parte de trás. ● Fechos grandes e bastante fáceis de subir e descer.	● Facéis de vestir e despir. ● Reforço elástico na zona das irritações. ● Costuras planas bastante confortáveis. ● Aplicações refletoras no interior das coxas.	● Costuras planas muito bem distribuídas. ● Cinto elástico ajustável. ● A serigrafia lateral confere-lhe um ar muito desportivo. ● Pequeno bolso na zona lombar.	● Revestimento de silicone flexível na parte interior, que realiza uma micromassagem durante a corrida e ajuda a uma recuperação mais rápida.	● Tão confortáveis que só vai dar por elas quando se vir ao espelho. ● Das poucas que dispõem de tecnologia antiodor e antibactérias. ● A sua relação imbatível preço-qualidade.
CONTRA	● Nenhum elemento refletor. ● Desenho sóbrio, que pode ser menos atrativo visualmente que outros modelos.	● Fazem calor. ● Os fechos inferiores traseiros podem magoar alguns corredores.	● A leveza do tecido pode fazer perder resistência. ● O acabamento metalizado não agrada a todos os homens.	● Bastante difíceis de vestir pela primeira vez. ● Os corredores inexperientes podem achá-las demasiado apertadas.	● A leveza do tecido tira-lhe a sensação de compressão. ● O logo é o único elemento refletor.
PONTUAÇÃO	Conforto Resistência Compressão Absorção Design	Conforto Resistência Compressão Absorção Design	Conforto Resistência Compressão Absorção Design	Conforto Resistência Compressão Absorção Design	Conforto Resistência Compressão Absorção Design
VEREDITO	● A melhor opção para aqueles que procuram umas calças largas, versáteis e com bom poder de absorção.	● Ótimas para aqueles que procuram uma boa sensação de agarre muscular total.	● As melhores para aqueles homens que se podem sentir apertados com outros modelos.	● Para *runners* que procuram um novo nível em calças de compressão. Totalmente diferentes das restantes.	● Adequadas para climas moderados e corridas na primavera e no outono.

Adeus à dor!

QUANDO AS ARTICULAÇÕES COMEÇAREM A DOER, NÃO PODERÁ TREINAR COM TANTA INTENSIDADE. SIGA O NOSSO GUIA E ADIE AO MÁXIMO ESSES DIAS DOLOROSOS!

Artrite reumatoide

Trata-se de um transtorno autoimune no qual o corpo "ataca" o tecido saudável das articulações. Os primeiros sintomas costumam aparecer nas articulações dos pés e das mãos, passando depois para outras, como os ombros ou cotovelos.
PREVENÇÃO: Investigações efetuadas na Coreia do Sul demonstraram que as pessoas que consomem muita vitamina D reduzem em 24% as possibilidades de desenvolver uma artrite reumatoide comparativamente com quem ingere quantidades reduzidas desta vitamina.

Tendinite

Os tendões unem o músculo ao osso e quando sofre de tendinite o tecido fica inflamado e causa dor. Esta dor intensifica-se durante a noite e o desgaste pode estar relacionado com o excesso de trabalho ou desporto.
PREVENÇÃO: Evite passar dos zero ao cem demasiado depressa. Se quer ficar em forma, deve aumentar o ritmo de forma gradual sem excessos desnecessários. Se não seguiu esta indicação e já sente dor, consulte um médico especialista o mais depressa que puder para não piorar.

Osteoartrite

Pode manifestar-se através de uma inflamação, mas costuma iniciar-se com uma dor desconfortável que passa de ligeira a intensa.
PREVENÇÃO: Aqueça antes de começar a treinar. Sabia que uma lesão aos 20 anos pode tornar-se em osteoartrite aos 40? Para a evitar, não engorde. Caso contrário, as articulações terão que se aplicar a fundo para suportar o peso, além das células adiposas favorecerem a inflamação das articulações.

Gota

Tradicionalmente associada aos idosos, esta doença deve-se ao excesso de ácido úrico no sangue que pode formar cristais em redor das articulações que provocam dor e inflamações, normalmente no dedo grande do pé. Os ataques de gota surgem com uma inflamação repentina e dor intensa.
PREVENÇÃO: Beba menos álcool e mantenha-se afastado dos alimentos com demasiada gordura animal. Lembre-se que uma alimentação rica em purinas (composto orgânico que se encontra na carne vermelha e no marisco) pode aumentar o risco de gota, pois o corpo metaboliza este composto e converte-o em ácido úrico.

Bursite

É a inflamação da bursa (bolsa sinovial que tem como função evitar o atrito entre o tendão e o músculo ou osso). Os sintomas mais característicos são dor e inflamação, que podem ser provocados por movimentos muito repetitivos ou lesões por esforço.
PREVENÇÃO: Siga as mesmas recomendações para os casos de tendinite e evite continuar a treinar enquanto sentir dor. Se for o caso, coloque gelo e consulte imediatamente um médico especialista.

Dr. Pedro Farto e Abreu

Coordenador de Cardiologia na Clínica CUF, em Cascais

MÉDICO ESPECIALISTA

P: Após um exame de rotina, foi-me dito que tenho um sopro no coração. Deverei ficar preocupado?

JOSÉ GONÇALVES, Moreira de Cónegos

R: Um sopro cardíaco corresponde a uma turbulência originada pela passagem do sangue através das válvulas cardíacas que poderão estar apertadas ou insuficientes, ou então através de orifícios que possam existir entre as estruturas que separam a aurícula esquerda da direita ou o ventrículo esquerdo e direito. Nos adultos podem existir sopros cardíacos, sem que isso signifique a presença de patologia cardíaca. Também existem sopros que traduzem pequenas anomalias cardíacas que, em princípio, não terão evolução no futuro. Por outro lado, há sopros que traduzem a existência de patologia cardíaca com importância, nomeadamente lesões valvulares como a estenose valvular aórtica ou mitral, ou insuficiências valvulares aórtica ou mitral. Em conclusão, é preciso ficar com a ideia de que a presença de um sopro não traduz sempre a existência de problemas cardíacos, mas essa opinião final carece sempre de uma observação clínica feita por um cardiologista.

Fotografia de Levi Brown

P A PESSOA COM QUEM ESTOU TEM UM FILHO E ONTEM FOMOS LITERALMENTE APANHADOS COM AS CUECAS NA MÃO... O QUE PODEMOS FAZER NESTA SITUAÇÃO?

LUCAS SANTOS, Porto

R: É uma situação bastante desagradável e embaraçosa. O importante agora é enfrentar o filho e apaziguar o acontecimento. Ela ou ele terá que se sentar com o filho e, dependendo da idade, ter uma conversa com ele e dar-lhe alguma justificação. Isto é importante para não causar ideias erradas e para não estar sempre com um ponto de interrogação e *flashes* de imagens daquilo que ele viu a sua mãe ou pai fazer. Agora vai ser um pouco difícil esquecer o que se passou, mas com tempo tudo vai ao lugar. Tenham mais cuidado numa próxima vez.

Fotografias de Paula Bollinger *Ilustração de* Rodale, Inc. *Biquíni* Morena Jambo *Agradecimentos* Hotel Fontecruz Lisboa pt.fontecruzhoteles.com

A minha mulher quer fazer amor com a luz apagada porque tem complexos, mas eu adoro vê-la despida. Como a convenço do contrário?

ÉLIO ROCHA, Guarda

Só falar com ela não vai ajudar a convencê-la e demorará muito mais tempo para conseguir algum resultado. As ações é que contam e é nisso que tem de se focar. Não espere que isto seja de um dia para o outro, leva tempo e dedicação. Comece por algo romântico, leve-a a passar uma noite fora para não estarem sempre no mesmo ambiente e mesmos hábitos. Leve umas velinhas e incensos com um cheiro afrodisíaco, faça um caminho de flores no quarto de hotel, que a irá levar à casa de banho, onde encontrará a banheira pronta e cheia de pétalas vermelhas e frutas de lado num cesto com um champanhe ou um vinho por exemplo. Faça-a sentir-se linda e maravilhosa ao dizer-lhe todos os dias que está linda. Acredite que ao fazer pequenos gestos e demonstrar que tem desejo em estar com ela tudo vai ficar diferente. Elogie-a e mime-a e verá resultados!

A minha parceira compara-me constantemente com o ex-namorado e isso começa a irritar-me. Já lhe disse que não gostava mas ela continua. O que posso fazer?

MIGUEL PIRES, Gondomar

Quando a mulher começa a comparar o seu parceiro com um ex-namorado é porque as necessidades dela não estão a ser preenchidas. Para lhe mostrar um *point of view* ela compara-o com algo que ela já teve e agora não tem mas que sente falta de ter. Tente ouvi-la quando falarem sobre o vosso relacionamento, veja o que ela gosta e precisa para ser uma mulher feliz. Vai ver que quando começar a dar-lhe aquela atenção e necessidades que ela gosta de receber que tudo vai mudar. Se isso não acontecer, se você esta a fazer o seu melhor mas mesmo assim não a consegue preencher então tenha uma conversa muito séria com ela. Se não conseguirem chegar a um consenso, terá que tomar uma decisão. Não vale a pensa insistir numa relação que poderá tornar-se tóxica.

A Dyane quer responder a todas as suas perguntas. Envie para girlnextdoor@motorpress.pt

A minha namorada confessou-me que teve uma experiência lésbica e agora tenho medo que goste mais de mulheres. O que faço?

RICARDO GOMES, Luanda

O que tem a fazer é não ter medo. O medo gosta de nos puxar para trás e de nos manter sempre na dúvida acabando por nos cansar e nos prejudicar. Para não ter medo tem que se começar a valorizar mais e dar valor ao amor que têm. Se ela confessou, para si é um sinal que confia em si esperando que não a vá julgar. Se se mostrar com receio e estiver sempre a mostrar esse seu medo só a vai afastar acabando por alimentar a ideia, podendo até acabar por acontecer. A experiência que ela teve com uma outra mulher pode não significar nada, pode ter feito por curiosidade. Se sentir que algo não bate certo e se não se sentir mesmo confortável com a situação a melhor coisa que tem a fazer é falar com a sua namorada abertamente sobre esta situação. Depois disso veja se é realmente esse tipo de mulher que quer ou não.

Apenas consigo ter uma ligação com a minha parceira no campo sexual. Desisto das outras áreas ou posso tentar outras alternativas?

JÚLIO CANTUDO, Évora

Se achar à partida que não consegue ter algo mais com ela sem ser no campo sexual vai ser muito difícil conseguir lutar por algo mais. Tem que tirar da cabeça essa ideia do não conseguir... tudo se consegue! Basta querer e haver um esforço de ambas as partes para tudo dar certo. Se achar que vale a pena lutarem um pelo outro e ver no que dá, força, não perde nada com isso já que no campo sexual tudo está bem. Existem mil e umas alternativas. Basta saber o que quer realmente e seguir essa direção.

Mais que amigo

Utilizando as palavras exatas vai deixar claro que está interessado em algo mais do que simples amizade.

QUER ELOGIÁ-LA...
Seja sincero, não explícito.
Amigo "Eh lá, hoje estás muito elegante! Vão todos olhar para ti!"
Algo mais "Eh lá, hoje estás tão gira como *sexy*!"

QUER MANTER O CONTACTO...
Não pense, faça. Diga-lhe que a quer continuar a ver. E cumpra a sua palavra.
Amigo "Dou-te o meu número? Caso não me encontres no Facebook."
Algo mais "Gostava que me desses o teu número. Não achas que temos muito para falar?"

QUER FICAR SOZINHO COM ELA...
Torne-o oficial. Vai evitar confusões e ela ficará impressionada.
Amigo "Sabes que mais? Devíamos celebrar esse trabalho que acabas de conseguir."
Algo mais "Jantamos juntos? Conheço um sítio de que vais gostar."

Tal pai, tal filho

10 COISAS QUE O PAI DEVE ENSINAR AO SEU FILHO ENQUANTO ESTÁ A CRESCER!

1 COMO DAR UM BOM APERTO DE MÃO

A técnica correta começa com o posicionamento da mão: pressione a parte entre o polegar e o indicador com a sua, de modo a que essas partes encaixem. De seguida, aperte-lhe a mão durante dois ou três segundos. Ponto crucial: o olhar frontal e um pequeno sorriso.

2 COMO RESPEITAR ARMAS DE FOGO

Nunca se sabe o futuro do seu filho, nem se ele se deparará com armas de fogo ao longo da vida. Pelo sim, pelo não, revele-lhe os perigos irreparáveis de um possível contacto com armas de fogo. À medida que ele for crescendo pode ir adaptando o discurso consoante as situações e sempre na base da prevenção para que o seu filho assimile ao máximo os reais perigos das armas de fogo.

3 COMO UTILIZAR UMA CHAVE DE FERRAMENTAS

Apertar para a direita, desapertar para a esquerda. Este é o grande ensinamento em que tem de insistir. Repita esta frase várias vezes, pois esta é a lição que o vai ajudar, no futuro, a ser o homem da casa e a poupar algum dinheiro em técnicos.

4 COMO REAGIR QUANDO SE É ABORDADO PELA POLÍCIA

O mais importante de tudo: não resistir. E tenha as mãos sempre à vista. A boa educação é imperativa, e reafirme ao seu filho a importância de tratar o agente por senhor agente, sempre com respeito. Esta postura é meio caminho para cair nas boas graças e evitar uma multa.

5 COMO USAR O PRESERVATIVO

Quando tiver "a conversa" com o seu filho (ou com a sua filha, afinal ela também precisa deste diálogo), insista na utilização do preservativo, não só para evitar uma gravidez, como uma doença sexualmente transmissível. É muito importante que verifique sempre a data de validade e nunca caia no erro de o ter na carteira: a pressão e as temperaturas altas retiram-lhe eficácia. No final, ofereça-lhe uma caixa com preservativos. Vai mostrar que confia nele.

6 COMO VESTIR-SE COM ESTILO

Embora o seu filho possa parecer um pouco relutante em ouvir conselhos do pai para se vestir, apresente-lhe estas regras de Andy Gilchrist, autor de *The Encyclopedia of Men's Clothes*:

- As calças devem tapar completamente a zona da meia, para evitar comentários depreciativos. Não, não está a preparar-se para nenhuma inundação.
- As gravatas devem descer sempre até perto da zona do cinto.
- As meias devem ser suficientemente compridas para poderem tapar o tornozelo, sobretudo quando estiver de pernas cruzadas, para não se notar.
- Os cintos devem combinar com a cor dos sapatos e não devem ultrapassar a primeira fivela. Pode ajustá-lo no sapateiro.

7 COMO AJUDAR ALGUÉM

Chegará o momento em que o seu filho terá de consolar um parente ou amigo. Para se certificar de que as suas crianças sejam menos desastradas nestas situações, ajude-os a preparar a mensagem. No caso de um amigo em luto, deve convidá-lo para brincar em sua casa ou ir ao cinema. Mesmo que o amigo decline o convite, o esforço do seu filho não será em vão.

8 COMO LIDAR COM UMA PESSOA IRRITADA

A melhor maneira para lidar com uma pessoa irritada não é dizer "tenha calma" ou "respire". Opte por fazer perguntas como "e que tal resolvermos isto deste modo", para mostrar que está em controlo e que quer resolver o assunto sem mais problemas. Caso não resulte, o melhor é afastar-se.

9 COMO SER UM CONDUTOR SEGURO

Faça com que o seu filho tenha pelo menos 100 horas de instrução ao volante. Assim que tiver a carta, limite as boleias. Um estudo da Universidade John Hopkins (EUA) revelou que os condutores adolescentes com dois passageiros têm 86% mais probabilidades de sofrer um acidente do que se conduzissem sozinhos.

10 COMO EVITAR A BEBIDA E O TABACO

Um sermão só o vai afastar, vai entrar por um ouvido e sair por outro e impossibilitar qualquer tipo de conversação. Explique que se preocupa com as más decisões que ele possa tomar. Reforce a mensagem de que precisa de estar focado nos objetivos e as drogas e álcool só o irão afastar dos sonhos.

Fotografia de Yuri Arcurs/Fotolia Ilustrações de zagandesign/Fotolia

Proteja-se do sol!

VEJA ALGUNS RESULTADOS DO NOSSO 5º ESTUDO DE COMPORTAMENTO DE CUIDADOS COM O SOL E RETIRE AS SUAS PRÓPRIAS CONCLUSÕES...

16-19H

Período horário em que os inquiridos mais vão à praia ou piscina

Percentagem de pessoas que aplicam proteção solar quando estão em contacto com o sol

95

NÍVEL DE PROTEÇÃO SOLAR QUE A MAIORIA DOS INQUIRIDOS AFIRMOU UTILIZAR

05

42

Percentagem de participantes que colocam *after-sun* depois da exposição solar

Utilizadores de protetor solar durante todo o ano

52%

Pessoas que aplicam o protetor solar antes de sair de casa

53%

METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado pela Motorpress Lisboa, tendo a sua coordenação sido assegurada pelo departamento de Marketing, nomeadamente pelos Estudos e Investigação. Realizou-se uma pesquisa quantitativa resultante da aplicação de um inquérito por questionário realizado *online*, disponível nos *sites* das revistas *PAIS & Filhos*, *Sport Life*, *Super Interessante*, Men's Health e dos visitantes dos perfis de facebook das revistas *Cosmopolitan* e *Bebé d'hoje*, bem como, o encarte do mesmo questionário, nas edições de setembro das mesmas revistas. A amostra é composta por um total de 1.564 questionários válidos e a recolha de informação decorreu entre 01 de setembro e 20 de outubro de 2012.

Ilustrações de Zagandesign/Fotolia

Brincos MoonLight Crystal, anel Celtic Dunes e pulseira Cobblestones, ambas **H.Stern** | Anel em pedrarias e pulseira dourada com detalhe em pedrarias, **Lanvin na Stivali** | Anel Moonlight Crystal, **H.Stern** | Meias de liga, **Calzedonia**

Mulher MH

Vanessa Martins

IMPACTO À PRIMEIRA VISTA!

Conheça melhor o mundo de Vanessa Martins. A atriz portuguesa fala-nos da sua profissão, dá conselhos aos homens portugueses e revela que não conseguiria viver sem desporto. É só saúde... nas páginas que se seguem!

POR PEDRO LUCAS | REALIZAÇÃO JOYCE DORET | FOTOGRAFIAS MÁRIO PRÍNCIPE

Os homens que vivem em Lisboa foram recentemente eleitos como dos mais bonitos da Europa. Concordas?
Lisboa e Porto! Acho que os homens do norte têm muito charme. Mas sim, em geral, o homem português é um homem bonito, e quando se arranjam ficam ainda mais atraentes.

O que achas que distingue o homem português dos demais?
Uma qualidade: acho que em geral são simpáticos e de sorriso fácil. Um defeito: não se cuidam tanto quanto deviam. Para muitos, ir ao cabeleireiro é o máximo que fazem pela sua imagem.

Para onde desvias primeiro o olhar quando um homem te chama a atenção?
Para o sorriso, os olhos e as mãos.

Dos cinco sentidos, qual é imprescindível num jogo de sedução?
O tato, claro.

Continuas à espera do teu príncipe encantado?
Sim, não vou descansar até encontrá-lo. *(risos)*

Quais são as qualidades que ainda não encontraste num homem?
Não tem nada a ver com as qualidades que eles têm, mas sim com as qualidades que vão perdendo. Não insisto. Continuo à procura, pois acho que não existe altura certa para acontecer.

E o que serias incapaz de lhe perdoar?
Falta de respeito!

O que farias por amor?
Teria um filho dessa pessoa. *(risos)* Não sei, digo um filho, porque o quero ter com alguém que eu ame muito... Mas sim, por amor faria tudo.

Em termos profissionais, tens feito várias coisas: representação, apresentação... Já descobriste a tua real vocação?
Sou uma mulher que aprende rápido e sou curiosa. Já fiz algumas coisas, mas ambiciono fazer muito mais. Neste momento sinto-me bem no campo da apresentação.

Consideras-te uma mulher lutadora?
Sem dúvida! Consigo sempre o que quero. Esforço-me para que tudo corra bem e luto para conseguir atingir os meus objetivos. Mas só luto pelo que gosto, não perco tempo com o resto.

Qual foi o erro que mais te fez crescer?
Acho que nunca fiz um erro tão grande ao ponto de hoje ainda me lembrar. Erro muito por pequenas coisas que me fazem aprender. Se pudesse voltar atrás teria feito a Universidade no estrangeiro – se calhar ainda vou a tempo.

Qual é a importância do desporto na tua vida?
É a minha rotina! Não passo um dia sem ir ao ginásio - se bem que agora mudei de plano de treino e só vou dia sim, dia não. Não imagino a minha vida sem fazer desporto, seria impossível. Costumo dizer que o Holmes Place é a minha segunda casa.

Então explica-nos um dia perfeito de treino.
Meia hora de corrida, algumas máquinas e uma aula de total condicionamento. São duas horas no ginásio que fazem o meu dia de treino perfeito.

Mas treinas porque te sentes bem ou porque tem de ser dado que a concorrência feminina na tua área profissional é feroz?
Treino porque me sinto bem e adoro! E não, não sinto qualquer concorrência feminina. Acho que ainda não está enraizado esse sentido de treino/estética. Muitas pessoas vão por obrigação, sem pensar em qualquer tipo de resultado. Admiro os resultados da Carolina Patrocínio e da Cláudia Vieira... Neste momento não me ocorre mais ninguém que tenha o desporto como uma paixão e isso se reflita nos seus corpos.

A verdade é que a conceção do corpo feminino ideal está a mudar imenso a nível mundial. Os corpos já não se querem numa magreza absoluta e até estranha, mas sim com um *look* atlético q.b.. O que achas disso? +

Veja o vídeo em menshealth.com.pt

Biquíni com corrente dourada, **Água de coco** | Biquíni com laço lateral, **Billabong** | Brincos Grupo Corpo, **H.Stern** | Anel em ouro Boboli, **H.Stern** | Pulseira dourada com detalhe em pedrarias e escrava dourada, **Lanvin na Stivali**

Raio X

Praia privada ou festa na praia? Piscina privada com festa.

Biquíni ou topless? Biquíni.

Sexo ou fantasias?! Os dois.

Amor ou sexo? Também os dois.

Olhar ou tocar? Olhar e depois tocar.

Ver ou crer? Ver para crer.

Amor para sempre ou amor enquanto der? Nada é para sempre, por isso mais vale aproveitar enquanto der.

Strong is the new skinny. Um corpo atlético, trabalhado está na moda e ainda bem! Já passou de moda dizer que se tem um corpo ótimo sem fazer desporto. Aparentemente é um corpo bonito, mas sem força muscular nem resistência.

Então, preferes treinar do que fazer dietas de "resultados imediatos"?
Não existem dietas de resultados imediatos sem treino. Uma pessoa pode fechar a boca, mas tem de complementar com treino para não ficar flácida. Aliás, nós somos 80% do que comemos, o resto é exercício. Por isso, não vale a pena matarmo-nos no ginásio se a seguir comermos mal: o resultado será nulo.

Mas que cuidados nutricionais tens, ou também me vais dizer que tens uma boa genética?
Posso ter uma boa genética e metabolismo rápido, mas se comer tudo tem outros resultados: magra, mas com níveis de massa gorda altos. É aí que aparece a celulite, a que ninguém escapa, seja magro ou gordo. Tenho muito cuidado com a alimentação. Não como *fast food*, fritos, refrigerantes, entre outras coisas.

A beleza é um modo facilitador para arranjar ou segurar trabalhos?
Em qualquer área! Está provado que uma pessoa que se arranje, que demonstre autoestima e que se sinta bem com ela mesma, atinge resultados muito mais facilmente e passa sempre confiança aos outros. A imagem hoje em dia é tudo, não só a nível humano, como a nível de produtos, por exemplo. Uma embalagem bonita vende mais do que uma feia. Por isso, investir na nossa imagem é meio caminho para o sucesso, independentemente da área profissional. A valorização pessoal nunca pode ser esquecida numa sociedade cada vez mais exigente.

És uma mulher de sorriso fácil ou é preciso tempo para te conhecer melhor?
Sorrio facilmente, mas demora muito tempo a conhecerem-me.

Mas o que te faz mais feliz?
Falar constantemente com os meus amigos, saber que a minha família está bem e perceber que está um sol fantástico e posso sair de mota!

De quem sentes mais saudades?
Das minhas amigas que saíram de Portugal à procura de uma vida melhor, Marta, Liliana, Catarina, Fernanda, Roxane... Estão todas em países diferentes, mas felizes! O problema é que elas foram e já não querem voltar! Portugal está a perder uma geração. Temos de mudar urgentemente as prioridades deste país.

Qual é o maior sonho da tua vida?
Penso que não seja só o meu, mas todos nós desejamos ser felizes. Isso engloba imensos fatores que atingem a felicidade.

Como defines um Homem Men's Health?
Um homem que cuida da sua saúde.

Se fosses diretora da revista, mudarias...?
Teria de mudar o atual diretor, o que seria uma chatice! *(risos)* De facto, não mudaria nada em concreto, mas continuava a desafiar figuras públicas masculinas a treinarem para ser capa.

Vanessa, bem-vinda à Mulher MH, o espaço para as mulheres portuguesas mais bonitas, *sexy*, interessantes e com *glamour*. Sentiste-te bem?
Obrigada pelo convite! Adorei a produção e a equipa foi fantástica!

MakeUp & Hair Joana Oliveira

> O mais importante não são as qualidades que um homem tem, mas sim as qualidades que vai perdendo

Biquíni de laço lateral, **Billabong** | Sandálias metalizadas, **Lanvin na Stivali** | Brinco em ouro DVF Icons, **H.Stern** | Pulseira dourada com detalhe em pedrarias, **Lanvin na Stivali** | Anel em ouro Boboli, **H.Stern** | Escrava dourada, **Lanvin na Stivali**

ESPECIAL.

PERCA A BARRIGA

O VERÃO ESTÁ A CHEGAR E A PRESSÃO PARA PERDER AQUELES QUILOS A MAIS É CADA VEZ MAIOR. A VERDADE É QUE TENTÁMOS PREPARÁ-LO DURANTE TODO O INVERNO PARA NÃO SUCUMBIR AO STRESS DO PRÉ-VERÃO! MAS COMO A GRANDE MISSÃO DA **MEN'S HEALTH** É DEIXAR OS NOSSOS LEITORES EM FORMA, SEJA EM QUE MÊS FOR, ESTAMOS AQUI PARA O AJUDAR. COMPILÁMOS AS MELHORES PÁGINAS DE TREINOS E NUTRIÇÃO PARA QUE CONSIGA QUEIMAR GORDURA EM TEMPO RECORDE. NÃO DEIXE PARA O VERÃO SEGUINTE A BOA FORMA QUE PODE TER AINDA NESTE!

COMA PARA CRESCER

Quer abastecer os músculos de proteína e aminoácidos sem ganhar um grama de gordura? Então está a ler a revista certa! A única coisa que tem de fazer é adaptar os horários das suas refeições e seguir estas dicas MH. Os resultados não tardam a chegar

Fotografia de Dan Matthews

08H **FRUTOS VERMELHOS E LINHAÇA**

Uma maneira simples de tomar antioxidantes assim que começa o dia. Misture os frutos vermelhos com linhaça e um pouco de aveia em pó e faça um batido. Desta forma também ingere mais fibra, o que o ajuda a manter-se saciado.

08H30 **ROSBIFE**

Pode parecer estranho comer carne logo de manhã, mas vale a pena. A creatina da carne aumenta a força muscular para enfrentar um longo dia de trabalho e treino.

08H30 **SALADA MISTA**

Acompanhe a carne com uma salada, para proporcionar uma dose extra de vitaminas e maximizar a recuperação do treino do dia anterior.

10H00 **UMA MÃO-CHEIA DE CASTANHAS DE CAJU**

Todos desejamos mais energia para trabalhar e para treinar. E não precisa estar sempre a recorrer aos hidratos de carbono. O corpo humano funciona melhor com gordura, como a que existe nos frutos secos. Experimente e veja a diferença.

SEMPRE ÁGUA
Beber mais diminui a retenção de líquidos na zona do estômago, o que ajuda a reduzir o perímetro abdominal. Além disso, favorece a digestão.

12H30 PERNA DE FRANGO
A meio do dia necessita de proteína. O frango é sempre uma escolha perfeita para almoçar. Além de outros benefícios, ele é um potente regenerador muscular. Não lhe dê asas!

12H30 LEGUMES VARIADOS
Aposte nos legumes como acompanhamento para o frango. Além de conterem muita água e fibra, fornecem nutrientes que ajudam a não acumular gordura.

14H30 BARRA DE CEREAIS
Aqui está um *snack* muito simples de levar para o trabalho. Será a primeira opção a recorrer - a par com a fruta - na primeia vez que sentir fome depois do almoço.

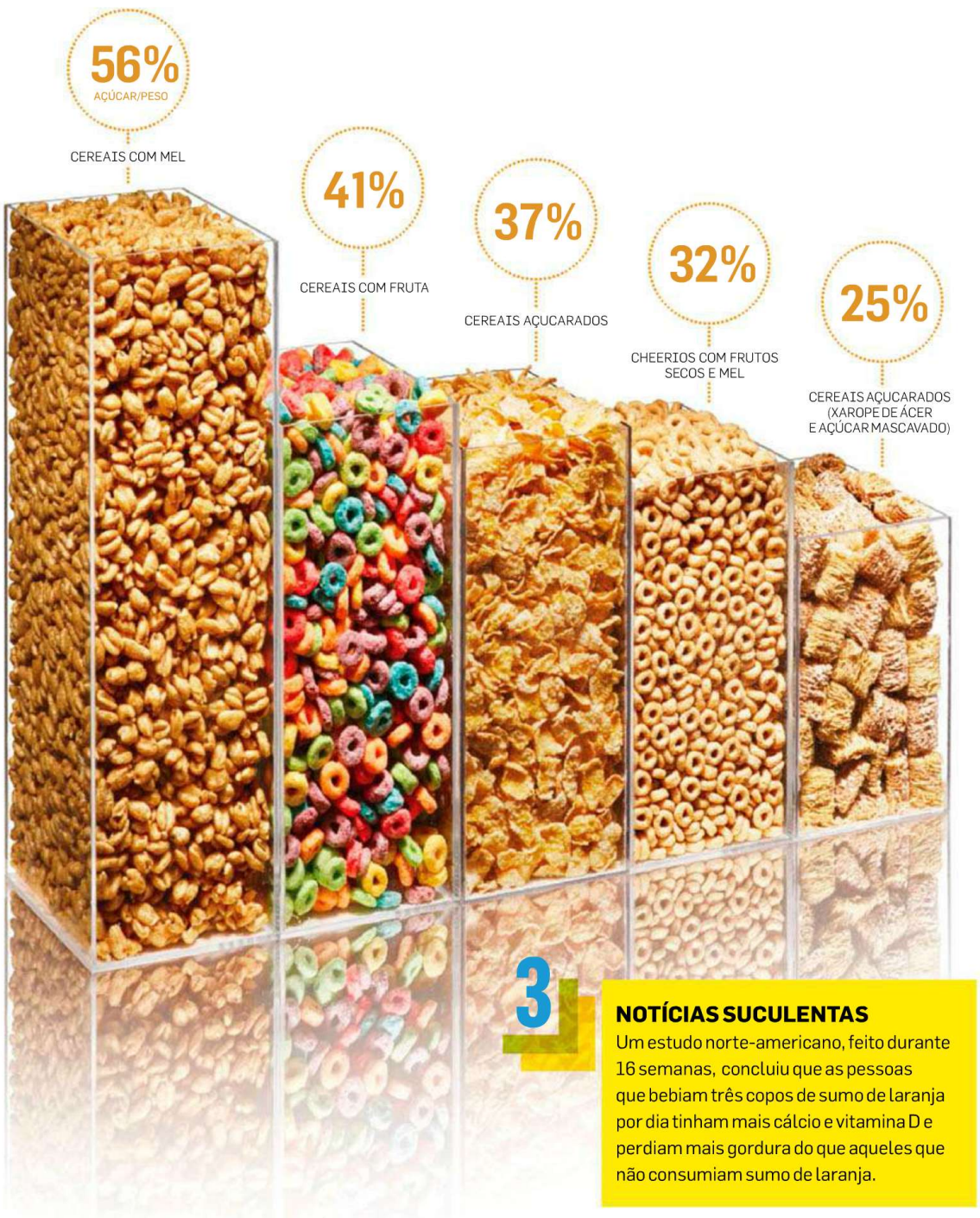
17H30 FIAMBRE DE PERU
O lanche perfeito! Por um lado pode levar para qualquer lado num simples *tupperware* e, por outro, é extremamente rico em aminoácidos que fornecem energia e regeneram rapidamente os músculos.

21H TRÊS OVOS
Aumentam a produção de testosterona e contêm tudo o que o corpo necessita para recuperar durante a noite. Como se não bastasse, ainda fornecem uma dose extra de proteína essencial à recuperação.

2 EXCESSO DE AÇÚCAR?

Pequeno-almoço ou sobremesa calórica?

Um estudo da Environmental Working Group assegura que duas em cada três caixas de cereais contêm, no mínimo, 26% de açúcar em relação ao seu peso. Verifique a quantidade de açúcar que contêm os seus cereais favoritos!



3 NOTÍCIAS SUCULENTAS

Um estudo norte-americano, feito durante 16 semanas, concluiu que as pessoas que bebiam três copos de sumo de laranja por dia tinham mais cálcio e vitamina D e perdiam mais gordura do que aqueles que não consumiam sumo de laranja.

4 ESQUEÇA A GENÉTICA

Não se preocupe se a obesidade vem de família: um estudo realizado em vários países revela que a atividade física reduz o risco genético de obesidade. Portadores do gene FTO (associado à obesidade) que realizaram exercícios de forma regular, têm menos de 30% de possibilidade de ser obesos do que os que levam uma vida sedentária. Os especialistas acreditam que um estilo de vida saudável pode influenciar o gene FTO.

5 FECHE O GÁS

Os refrigerantes açucarados com gás podem formar gordura abdominal perigosa. Um estudo recente realizado na Dinamarca descobriu que as pessoas com excesso de peso que consumiram diariamente um litro de refrigerantes, durante um período de seis meses, sofreram de um aumento de 23% de gordura visceral e um aumento de 139% de gordura no fígado, em comparação com as pessoas que consumiam refrigerantes *light* com gás. Peça antes um sumo natural e aprecie!

Fotografia de Levi Brown

6 ELIMINE O SEU PESO A MAIS!

Adote uma atitude *zen* no seu dia a dia e otimize a perda de peso. A tranquilidade instala-se à medida que os quilos desaparecem!

Se os seus quilos a mais provêm do stress, "atacar" um monte de hidratos de carbono quando o dia corre mal não é a melhor solução. Um estudo publicado na revista *Psychosomatic Medicine* relaciona o cortisol (a hormona do stress) com a acumulação de gordura abdominal, incluindo nas pessoas de estrutura magra. Não desafie a biologia e aprenda a usá-la em seu benefício para eliminar o stress... e os quilos a mais!

REDUZA A CARGA

Se estiver stressado, diminua a carga em 10% ou reduza o nível de esforço cardiovascular do seu VO2 Máx. em 40%. Irá produzir menos cortisol, afirma um estudo publicado no *The Journal of Endocrinological Investigation.*

LEIA UM POUCO

Seis minutos de leituras são suficientes para diminuir em 68% o nível de stress, baixar a frequência cardíaca e reduzir a tensão muscular, indicam investigadores da Universidade de Sussex (Reino Unido).

COMA HIDRATOS DE CARBONO

Se treina intensamente, metade das calorias que ingere a seguir devem partir dos hidratos de carbono. Um estudo da Universidade da Carolina do Norte (EUA), afirma que os atletas de resistência que comem poucos hidratos de carbono apresentam elevados níveis de cortisol em repouso.

SORRIA

Ainda que não lhe apeteça, sorria. Um estudo publicado na revista *Psychological Science* indica que mesmo os sorrisos "forçados" reduzem o stress. E assim que começar a perder peso, esse sorriso surgirá por si só!

7 PERCA 15% DE GORDURA EM 5 MINUTOS

Apresentamos-lhe uma rotina de cardio tremendamente eficaz. Experimente!

O treino de alta intensidade alterna intervalos de esforço máximo com pequenos períodos de recuperação. Cada treino deve durar um máximo de 15 minutos, somente com 1-3 minutos de exercício puro e duro. Ao longo de 12 semanas de treino irá reduzir em 8% a gordura abdominal e em 10-15% a sua gordura subcutânea no resto do corpo.

1 Corra o mais rápido que conseguir durante 30 segundos. Utilize dois pontos de referência (árvores ou postes) para marcar o início e o fim ou então utilize um cronómetro.

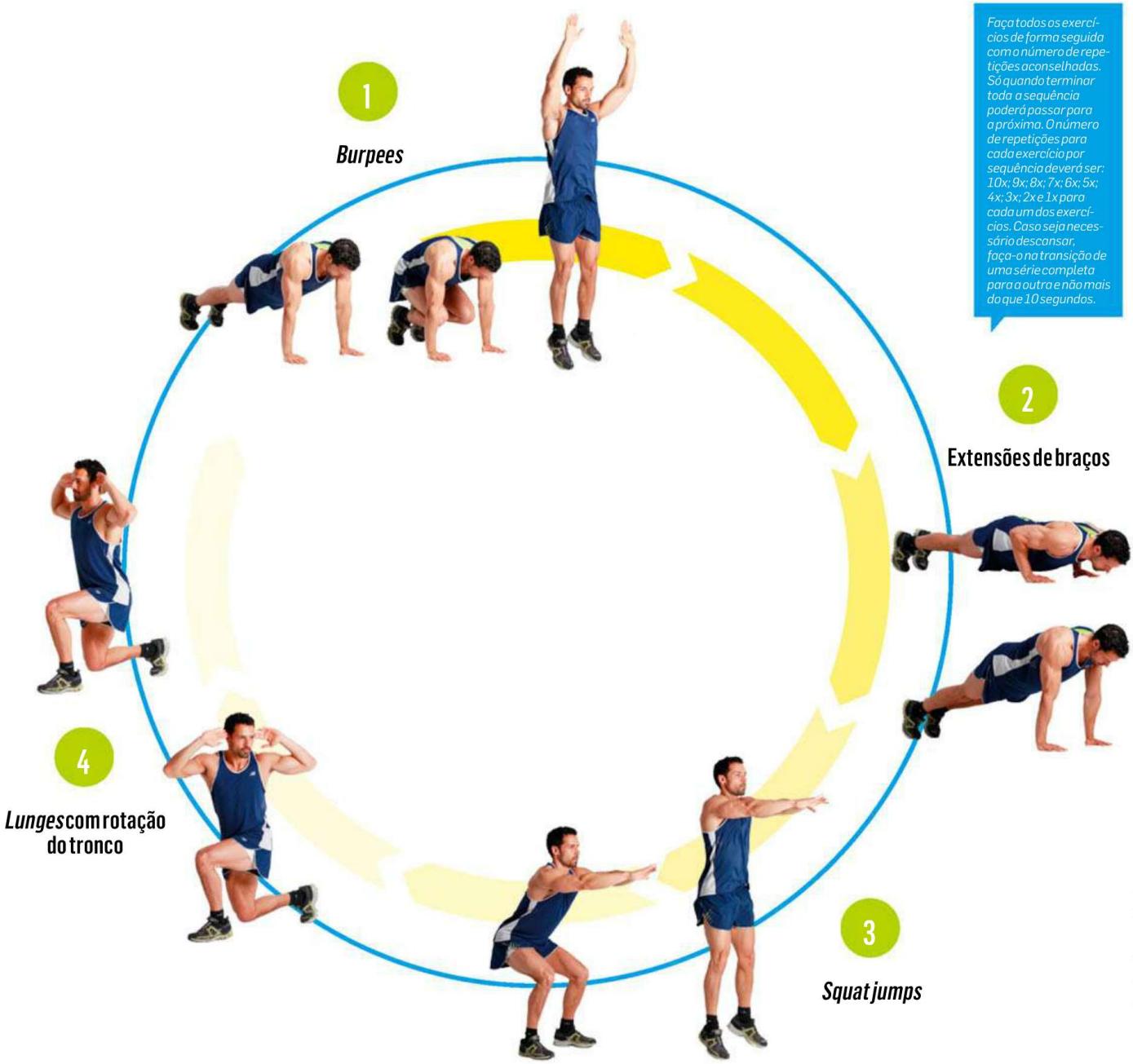
2 Regresse a andar até ao ponto de partida e descanse 4 minutos. Faça mais um *sprint*. Repita a sequência entre 4 a 6 vezes. Para eliminar mais gordura, faça os *sprints* em subidas.

Fotografia de Tom Warry

8 DIGA ADEUS À BARRIGA!

Utilize o treino com peso corporal para aumentar o seu metabolismo, eliminar a gordura em excesso e esculpir a sua barriga. E tudo isto ao mesmo tempo. Faça estas duas rotinas e notará diferenças em apenas 4 semanas. Insista!

Faça todos os exercícios de forma seguida com o número de repetições aconselhadas. Só quando terminar toda a sequência poderá passar para a próxima. O número de repetições para cada exercício por sequência deverá ser: 10x; 9x; 8x; 7x; 6x; 5x; 4x; 3x; 2x e 1x para cada um dos exercícios. Caso seja necessário descansar, faça-o na transição de uma série completa para a outra e não mais do que 10 segundos.



1 *Burpees*

2 Extensões de braços

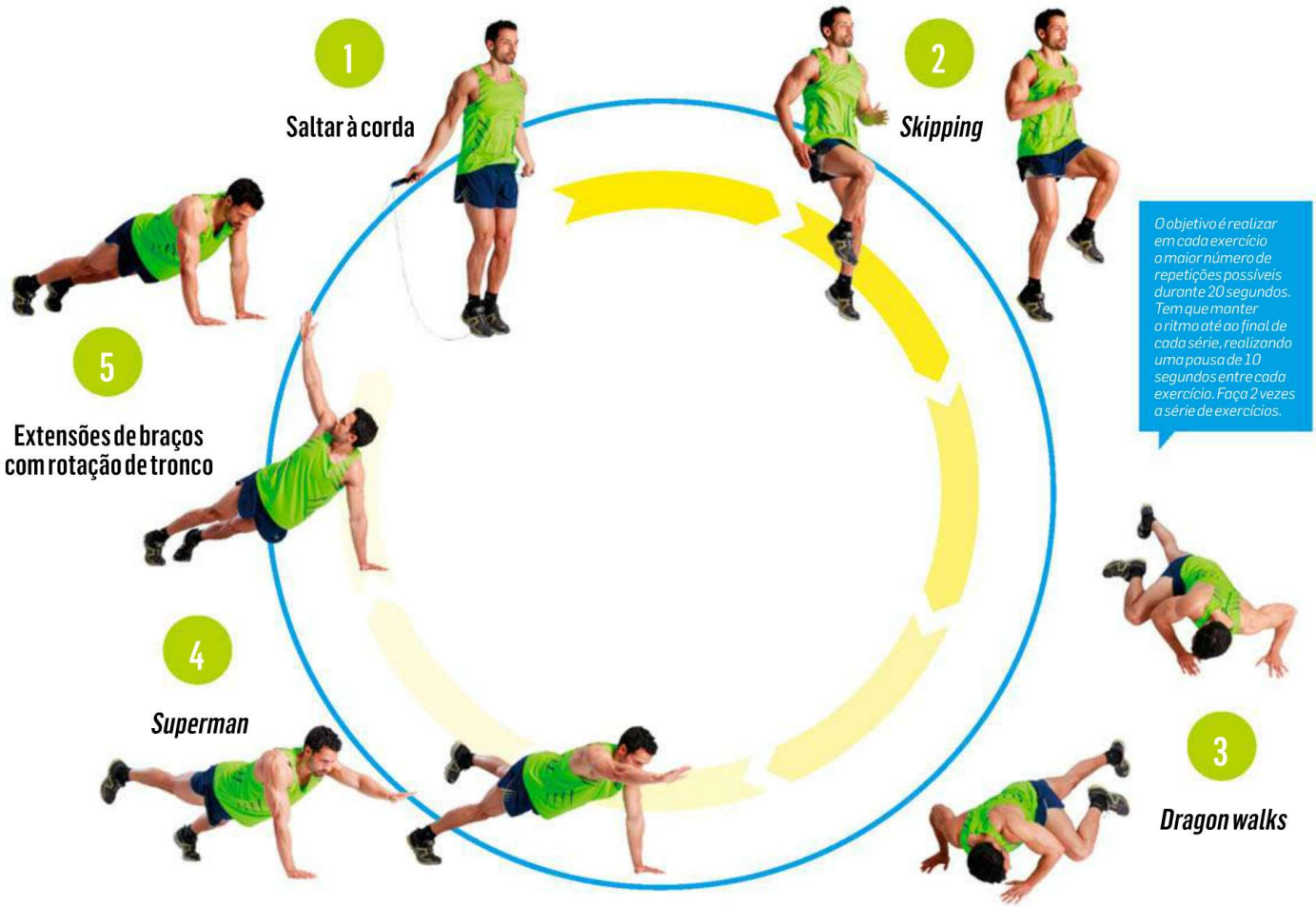
3 *Squat jumps*

4 *Lunges* com rotação do tronco

Fotografias de Pedro Alexandre Lopes

TESTE A SUA CAPACIDADE

Estes dois circuitos baseiam-se nos métodos de treino *Tabata* e *CrossFit*. Ambos foram elaborados com o intuito de melhorar a sua resistência aeróbia e a tonificação muscular promovendo, aproximadamente, a perda de 350 calorias. O mais aconselhável é efetuar os dois circuitos com um cronómetro e nunca repeti-los em dias seguidos.
Atenção: O treino não terá os resultados desejados se a atividade escolhida isolar demasiado a musculatura. Para resultados eficazes, terá de envolver vários músculos e trabalhá-los ao mesmo tempo na máxima intensidade.



9 A IMPORTÂNCIA DO METABOLISMO ACELERADO NA PERDA DE GORDURA por André Freire*

A melhor forma de emagrecer saudavelmente é aumentar ou manter continuamente o seu metabolismo acelerado, permitindo uma grande quantidade de calorias "queimadas" e a pouca acumulação de gordura. Uma vez que a massa muscular é o principal fator determinante do metabolismo basal, realizar diversos exercícios em circuito torna-se muito importante, pois permite acelerar o metabolismo (graças ao aumento da massa muscular) e elevar a sua percentagem relacionada com a atividade física. Para tornar o exercício mais eficaz, conjugue exercícios aeróbios (melhoram a capacidade cardiovascular) com exercícios de musculação (os músculos queimam mais calorias do que a gordura), pois quantos mais músculos tiver, maior será a sua Taxa Metabólica de Repouso. Faça treino aeróbio duas vezes por semana, de preferência o designado treino intervalado, variando a intensidade do esforço num total de tempo nunca inferior a 20 minutos, já que é esta variação de intensidade que vai favorecer o aumento da oxidação das suas "indesejadas" gorduras.

*André Freire, professor de Educação Física, embaixador New Balance e *personal trainer*

10 ALIMENTOS PARA COMER MAIS... SEM ENGORDAR!

Fortaleça a sua alimentação com estas armas secretas que carregaram de energia os maiores guerreiros da história. Chegou a sua vez de ser um vencedor!

RESISTENTE COMO UM GUERREIRO AZTECA

Arma nutritiva Antes da batalha, os guerreiros aztecas recarregavam as energias com **sementes de chia e quinoa**. Estes dois alimentos fornecem muita energia e aumentam a histamina.

Por que eram vencedores As sementes de chia funcionavam como uma bebida energética e a grande quantidade de Ómega-3 e antioxidantes que contêm ativam a função cerebral. E um guerreiro atento tem mais reflexos e sabe como atacar para vencer rapidamente.

A receita da vitória Ferva a quinoa e as sementes de chia durante dez minutos, acrescente-as a uma salada variada e coma-a uma hora antes de qualquer exercício de resistência. É uma opção muito mais aceite socialmente do que submeter os seus inimigos a qualquer sacrifício humano.

Ideal para Corridas de longa distância.

MUSCULADO COMO UM GLADIADOR ROMANO

Arma nutritiva Para ganhar massa muscular antes de entrar na arena, os gladiadores seguiam uma alimentação rica em **cevada**. Os lutadores romanos necessitavam de ter muita gordura subcutânea para se protegerem dos cortes.

Por que eram vencedores A cevada é uma fonte de energia excecional muito rica em nutrientes. Este cereal também ajuda o corpo a produzir vitamina K, que melhora a coagulação do sangue.

A receita da vitória Acrescente 50 g de cevada a sopas ricas em proteína, como as de rabo de boi. Com esta combinação consegue libertar uma maior quantidade da energia contida no grão. Os nutrientes também ficam mais fáceis de digerir, por isso é uma excelente opção.

Ideal para *Rugby*.

AGRESSIVO COMO UM *VIKING*

Arma nutritiva A força imensurável dos *vikings* devia-se à sua alimentação rica em **arenque e couve**. Os eletrólitos que existem nestes alimentos melhoram a capacidade muscular.

Por que eram vencedores A couve proporciona uma injeção de ácido fólico, cálcio, ferro e potássio. Se a isso adicionar arenque em azeite, obtém a conjugação perfeita para se manter magro mas forte.

A receita da vitória Cozinhe ambos a vapor e sirva-os com um pouco de vinagrete. O ácido acético ajuda o corpo a absorver melhor os minerais e os eletrólitos. Algumas refeições como estas e estará mais do que preparado para esforços físicos intensos.

Ideal para Triatlo.

Fotografia de Owen Silverwood

ÁGIL COMO UM NINJA

Arma nutritiva No Japão do século XV, os ninjas ganhavam velocidade e agilidade à base de **trigo-sarraceno e tofu**.

Por que eram vencedores O trigo-sarraceno é rico em antioxidantes e ajuda a reforçar o fluxo sanguíneo. Juntamente com as proteínas e a pouca gordura do tofu, os ninjas conseguiam aumentar a força sem ganhar volume.

A receita da vitória Coloque de molho 100 g de trigo-sarraceno durante uma hora. De seguida, triture-o juntamente com 75 g de tofu e beba em forma de batido antes de se deitar para recuperar energia.

Ideal para Futebol.

DURO COMO UM SOLDADO MONGOL

Arma nutritiva Nas missões mais longas, os mongóis aguentavam mais de dez dias a cavalo à base de **leite de égua**.

Por que eram vencedores O leite de égua é muito rico em vitaminas e minerais e apresenta menos gordura que o leite de vaca. Uma vez que este leite é praticamente impossível de encontrar à venda hoje em dia, uma excelente opção é o leite de aveia, que também é uma saborosa e nutritiva alternativa ao leite de vaca.

A receita da vitória O leite de aveia é rico em fibra, é isento de colesterol e lactose e contém vitamina E, ferro, entre outras vitaminas e minerais. Pode fazer um batido de 500 ml com 50 g de framboesas. Também poderá comprar uma égua, mas é mais fácil ir ao supermercado.

Ideal para Ciclismo.

IMPARÁVEL COMO UM CAVALEIRO DA NORMANDIA

Arma nutritiva A última invasão militar do Reino Unido só foi possível graças aos bravos **coelhos**. Os cavaleiros da Normandia comiam carne de coelho, porque o seu alto teor de proteínas lhes dava a energia necessária.

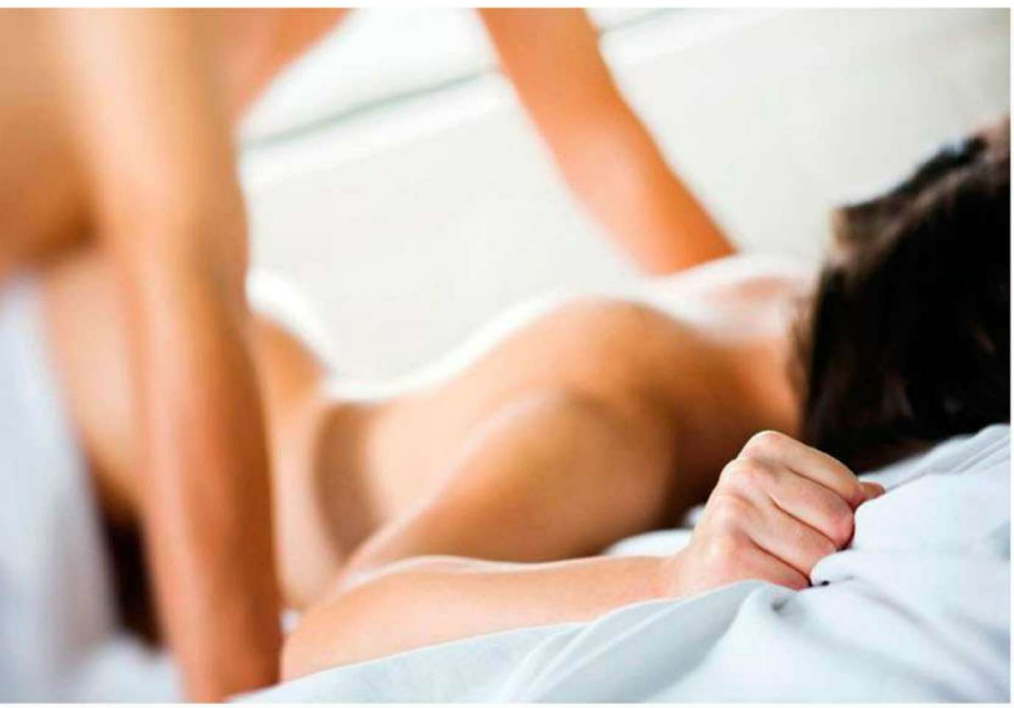
Por que eram vencedores Os coelhos vivem num *habitat* muito competitivo, o que evita que acumulem gordura e torna a sua carne muito magra. Também é uma fonte muito boa de vitamina B12.

A receita da vitória Prepare-o na grelha como se fosse polvo e coma-o numa sandes de pão de trigo: o alto conteúdo de zinco deste tipo de pão contribui para reparar os tecidos ao mesmo tempo que o cálcio e o ferro fomentam a absorção da vitamina B12. Nem com flechas o vão parar.

Ideal para Musculação.

EXERCÍCIOS PARA TRIUNFAR NA CAMA

Fazer sexo é fácil, mas com peso a mais a coisa complica-se. Eis as duas dicas que o ajudarão a simplificar o ato...



MELHORE A SUA PERFORMANCE SEXUAL COM... PILATES!

É uma disciplina que trabalha o seu maior abdominal (transverso), que está diretamente ligado ao seu soalho pélvico. Isso significa que consegue ao mesmo tempo diminuir o volume da sua barriga, permitindo que invista mais fundo durante o sexo e melhorar o seu soalho pélvico, podendo contrair dentro dela, dando-lhe assim mais prazer.

SEJA MAIS FLEXÍVEL NAS POSIÇÕES COM... *YOGA*!

O *yoga* ajuda a ganhar flexibilidade e, mesmo que a nível de sexo isso não seja imprescindível, pode ser um fator diferenciador. É que a maior parte dos homens são pouco flexíveis – mesmo que pense o contrário – principalmente ao nível da bacia, o que limita a execução de determinados movimentos na cama ou fora dela. Aulas de *yoga* e exercícios de alongamentos vão certamente refletir-se positivamente na sua performance sexual.

12 SIGA O MELHOR TREINO SEXUAL

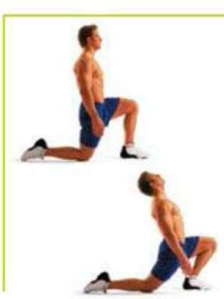
Força e estabilidade em todo o corpo fazem a diferença na cama. Por exemplo, fortalecer os ombros e tricípites podem deixá-lo mais confiante em determinadas posições. Estes exercícios melhoram a sua performance.

PRESS COM HALTERES A UMA MÃO

Use as mãos para levantar uma barra normal ou em Z até à altura do ombro. Depois levante-a acima da cabeça mantendo o equilíbrio. Faça 6 a 8 repetições com o braço mais fraco e depois repita a série com o braço mais forte. Um conselho extra: não use demasiada carga.

PULL OVER COM HALTERES

Leia as instruções na página seguinte. Se precisar de um exercício para os pulsos além das variações deste exercício, tente o *curl* de pulso normal, fazendo uma pausa de dois segundos no ponto máximo de contração.



EXTENSÃO DO TRONCO À RETAGUARDA

Enquanto avança o joelho esquerdo, sentirá como se alongasse o lado direito da pélvis. Se se inclinar para trás, o exercício é mais eficaz e o alongamento é maior. Aguente 15 a 30 segundos de cada lado.

PESO MORTO COM BARRA

Com as pernas afastadas à largura dos ombros, desça abaixo dos joelhos, enquanto faz uma ligeira flexão dos mesmos, mantendo as costas direitas. Ao voltar à posição inicial, empurre a anca para a frente. Faça este exercício 1 ou 2 vezes por semana.

CURL COM BARRA / *PRESS* COM BARRA

Execute o *curl* agarrando a barra com as palmas das mãos viradas para cima e separadas. Faça séries de 9, 7, 5, 7 e 9 repetições.

Fotografias de Ivan Kmit/Fotolia; Rodale, Inc.

13

BEBA OS BENEFÍCIOS

Se quer ficar em forma neste verão, preste atenção a esta notícia!

Agora que já captámos a sua atenção com a fotografia, vamos falar de leite. Um estudo recente, publicado no *American Journal of Clinical Nutrition*, apurou que beber leite enquanto aproveita o sol pode duplicar a sua perda de peso. Durante dois anos, as pessoas com peso a mais que tinham os níveis de vitamina D mais altos no sangue e que incluíam regularmente cálcio nas suas dietas perderam o dobro do peso do que aqueles que não se expuseram à luz natural. Uma dose de 500 ml de leite é a porção diária ideal para ajudar a estes resultados. A vitamina D obtém-se com 30 minutos de exposição solar, duas vezes por semana, e vai otimizar o efeito do cálcio no sangue. O nosso conselho? Beba leite... e saia de casa!

Fotografia de Stryjek/Fotolia

14 PESO A MAIS? CORRA ASSIM...

6 truques para pessoas com peso a mais

Quem tem peso a mais não pode render tanto como quem está mais leve (mesmo sem estar em forma), uma vez que carregar um peso extra irá dificultar-lhe a mobilidade. O tipo de sapatilha e roupa também é diferente. Gostaríamos que esse peso fosse temporário e que se esforçasse para estar em forma.

Conselho 1: Os treinos em ritmo aeróbio são os ideais para queimar gordura, melhor do que fazer uma corrida mais curta e intensiva. O seu corpo está em ação por mais tempo, em vez de o fazer num par de minutos de um treino puxado.

Conselho 2: Hidrate-se sempre! Uma pessoa com excesso de peso transpira muito mais. Beba água regularmente ou uma bebida isotónica, mesmo que não tenha sede.

Conselho 3: Nem pensar em treinar com casacos sobre casacos para transpirar mais. É um mito quando se diz que suar faz emagrecer: o que tem a mais é gordura, não água.

Conselho 4: A roupa deve ser cómoda e não muito justa para não o incomodar. Se tiver de comprar um número abaixo, é um indicador de que está no bom caminho.

Conselho 5: Verifique se as suas sapatilhas ainda estão adequadas ao seu peso, como estão em termos de amortecimento e se suportam o seu tipo de passada. Mesmo que por fora pareçam estar novas, a capacidade de amortecimento vai-se desvanecendo quanto mais pesar o utilizador.

Conselho 6: Espalhe vaselina ou hidratante pelo corpo para evitar que o contacto da roupa roçe na pele e provoque queimaduras.

15 QUANTAS CALORIAS QUEIMA? Aplique estes truques para calcular

TRUQUE 1 Nesta tabela estão os números de uma hora a correr segundo o peso corporal e ritmo.

	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg
6 MINS./KM CALORIAS	520	630	730	835	940
5 MINS./KM CALORIAS	610	720	840	960	1130
4 MINS./KM CALORIAS	755	910	1060	1210	1360

TRUQUE 2 Outro número aproximado é de 7.000 calorias para perder um quilo, sem contar com as calorias perdidas em suor.

TRUQUE 3 Ainda que a altura esteja relacionada com os valores, estão em peso adequado aqueles cuja cintura não passa dos 100 cm nos homens e 90 nas mulheres.

16 CHEGA UMA CORRIDA POR SEMANA?

Uma vez é melhor do que nada. Mas não é suficiente se quer correr para estar saudável. A não ser que seja para completar um plano de treinos para otimizar o seu rendimento noutros desportos. Mas se quer conseguir resultados ou se se quiser preparar para uma prova, irá precisar de, pelo menos, três treinos semanais. Existem planos com este mínimo que já permitem que se alcance um bom nível: um treino de resistência, outro de uma distância mais curta a um ritmo normal e outro de alta qualidade com repetições intercaladas por tempo de recuperação. Mas lembre-se: o importante é continuar a treinar!

Fotografias de Lassedesignen/Fotolia; Martinan/Fotolia

17

MEN'S HEALTH *WORKOUTS*

Uma das *apps* com mais *downloads* no mundo. Contém centenas de exercícios que poderá seguir em casa ou no ginásio. Diversifique os seus treinos e fique na sua melhor forma o mais depressa possível.

RUNKEEPER

Para aqueles que não gostam de ginásio, acompanhar as suas corridas na Natureza pode ser um pouco desafiador. É exatamente aqui que entra o RunKeeper: usa o GPS do seu *smartphone* para o ajudar a acompanhar o que faz fora de casa — andar, correr ou andar de bicicleta.

FITID

FitID é a versão visual dos treinos de *Crossfit* ou aulas de Zumba — você pode escolher entre estes e outros treinos de fitness mais populares. Esta *app* compara os seus exercícios para lhe dizer o que deveria fazer, de acordo com o sistema de exercícios selecionados. É quase como ter um pequeno ginásio!

VITOGO

Quer fazer um treino de força e condicionamento, mas não sabe por onde começar? Escolha o seu nível de exercício e objetivos e o Vitogo irá criar um conjunto de séries para si. Tente manter as suas metas no programa ou sincronizar com outras *apps*, como o RunKeeper.

CORRA ATRÁS DA SUA FORMA!

18

Quer melhor ajuda para perder peso do que uma boa corrida? Eis os acessórios que deve aliar aos seus treinos

ADIPURE TRAINER 360

É o novo modelo da Adidas que confere uma elevada flexibilidade e mobilidade natural para os pés. Incorpora também uma malha têxtil sem costuras que maximiza o conforto de qualquer performance. Preço: 86€

COMPRESSPORT RACING 3D.DOT

Esta meia ultratécnica de compressão ligeira para *running* apresenta um suporte superior ao tendão de Aquiles, protegendo-o de impactos, vibrações e fricção. Além disso, permite circulação de ar na planta do pé, o que melhora a sua refrigeração enquanto corre. Preço: 15€

GARMIN FORERUNNER 10

Regista com precisão (através do GPS) o que corre e também quantas calorias gasta. Também o mantém motivado, identificando os recordes pessoais e comparando o ritmo atual com o ritmo alvo. Preço: 129€

UNDER ARMOUR UA CATALYST TEE

Esta camisola ultrafuncional é perfeita para qualquer tipo de treino. É suave e agradável ao tato, expulsa o calor, regula a temperatura corporal e mantém-no seco e cómodo. Ajusta-se sem apertar e incorpora tecnologia antiodor e fator de proteção solar UPF 50+. Preço: 34€

MEN'S ADISTAR 7 INCH SHORT

Prometem uma total liberdade de movimentos para quem está a treinar ou em prova. Desenhados com a tecnologia formotion, estes calções de *running* têm ainda tecido climalite - que afasta a transpiração - e um fecho do lado direito. Preço: 45€

Fotografias Oficiais

19 DERRETA A GORDURA

Eis um circuito metabólico que poderá fazer em qualquer lugar. Acabaram-se as desculpas!

15 MINUTOS

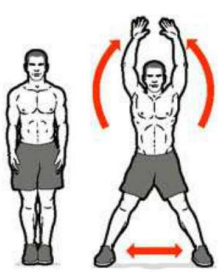
EQUIPAMENTO Nenhum
OBJETIVO Treino total
CALORIAS QUEIMADAS 248*
IDEAL PARA Acelerar o metabolismo em poucos minutos. Utilize quando estiver em casa, a viajar ou quando todas as máquinas do ginásio estiverem ocupadas.

*Média feita com um homem de 1.80 m e 79 kg em boa forma física. Foi utilizado um pulsómetro Polar FT7

FAÇA ASSIM Complete 50 reps. o mais rápido que conseguir, sem descansar. Faça 20 extensões de braços, passe aos saltos de tesoura e faça mais 15. Quando tiver terminado o circuito, descanse entre 1 a 2 mins. e repita. Faça 3 circuitos com exercícios diferentes.

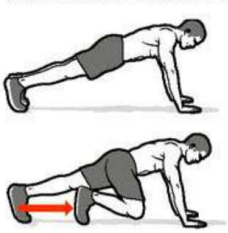
Extensões de braços

Junte os pés e afaste as mãos um pouco mais que a largura dos ombros. Com os braços totalmente estendidos, flita os dois cotovelos e aproxime o peito do chão. Suba de forma explosiva.



Saltos em tesoura

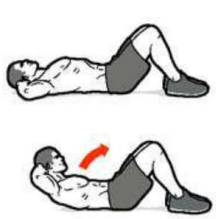
Em pé, com as pernas juntas e as mãos encostadas ao tronco, levante os braços acima da cabeça enquanto salta e abre as pernas. Sem parar, inverta o movimento e continue mais 49 vezes.



Escalador

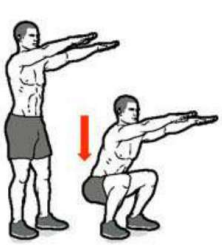
Em posição de extensão de braços, levante o pé direito, aproxime o joelho do peito o máximo que conseguir e volte a colocar o pé no chão. Repita com a perna esquerda. Vá alternando de forma rápida.

Para ativar o metabolismo e queimar gorduras mais depressa, deverá ter em conta os músculos que trabalha e como os exercita



Crunch

Deite-se de barriga para cima com as pernas fletidas e os pés no chão. Coloque os dedos das mãos atrás das orelhas. Levante o peito e os ombros do chão para aproximar o tórax da pélvis sem arquear o pescoço. Repita rapidamente.



Agachamento com peso corporal

Estenda os braços para a frente e afaste os pés à largura dos ombros. Empurre as ancas para trás e agache-se até as coxas ficarem paralelas ao chão. Regresse à posição inicial e repita sem parar.

DESAFIO DELTAFIT

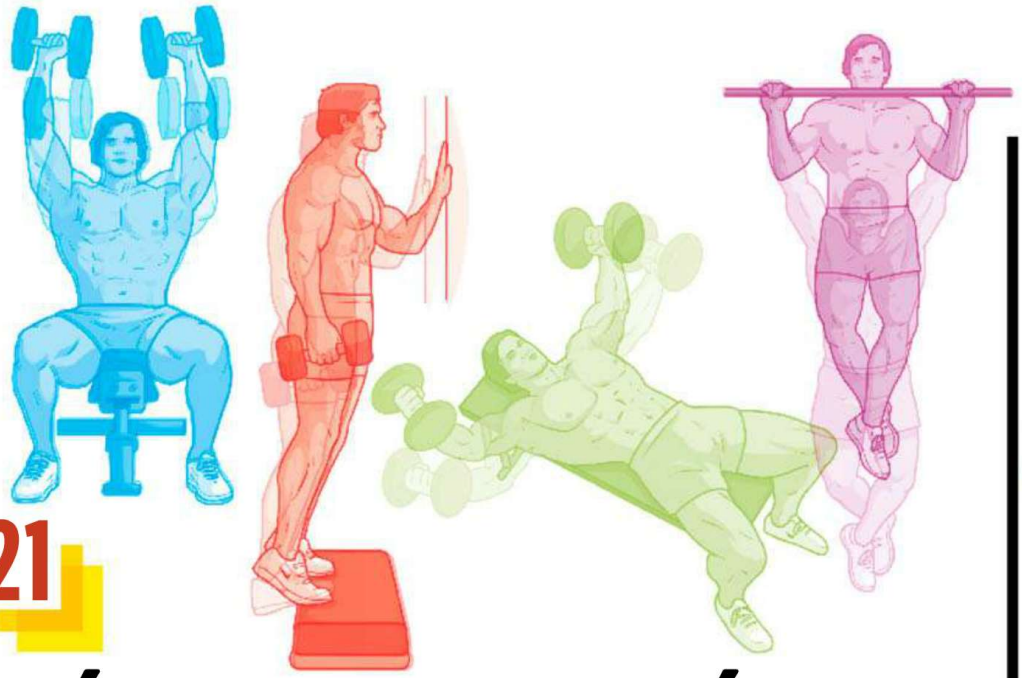
A força da pega é crucial para levantar mais carga sem ceder. Faça este teste.

NÍVEL 1 SUSPENSÃO A DOIS BRAÇOS
Pendure-se numa barra de elevações com os braços estendidos, as mãos um pouco mais afastadas que a largura dos ombros e as palmas viradas para a frente.
O seu objetivo 3 suspensões de 1 minuto de duração (cada uma), com 2 minutos de descanso.

NÍVEL 2 SUSPENSÃO EM DESEQUILÍBRIO
Passe uma toalha por cima da barra e segure-a com uma das mãos. Com a outra mão segure a barra com a palma virada para a frente.
O seu objetivo Duas suspensões de 1 minuto de duração (segure a toalha com uma mão de cada vez), 2 minutos de descanso.

NÍVEL 3 SUSPENSÃO A UM BRAÇO
Pendure-se na barra de elevações apenas com um braço.
O seu objetivo Duas suspensões de 1 minuto (uma com cada braço) com 1 minuto de descanso entre cada.

Fotografia de Matthew Salacuse Ilustrações de +Ism



21 MÚSCULOS LENDÁRIOS

Schwarzenegger não atingiu o auge por mero acaso. Copie estes "truques" para chegar mais longe (e mais depressa)!

Esculpa os ombros

ARNOLD PRESS

O segredo Segure os halteres à altura dos ombros com as palmas das mãos viradas para si, como se fosse fazer um *curl* de bicípites. Ao elevar os halteres, rode os punhos com as palmas das mãos a apontar para a frente. **Vantagem** Com esta subtil variação de *press* de ombros trabalhará as três cabeças dos deltoides.

Reforce os gémeos

ELEVAÇÃO DE GÉMEOS EM PÉ

O segredo Depois de perder o título de *Mister* Universo em 1966 devido às pernas "magras", Arnie começou a trabalhar mais os gémeos levantando pesos de 45 kg. **Vantagem** Se utilizar um peso que apenas consiga levantar 10 vezes antes da falha muscular, trabalhará este músculo tão pequeno até à hipertrofia.

Ganhe amplitude de peito

MEIAS ABERTURAS LATERAIS COM HALTERES

O segredo Em vez de subir os halteres até se tocarem, faça uma pausa a um terço do caminho e desça-os. **Vantagem** Arnie afirma que assim aumenta a tensão dos músculos do peito. Visto que conseguia manter um copo de água apoiado nos peitorais, quem vai duvidar dele?

Consiga as costas em V

ELEVAÇÕES COM PEGA LARGA

O segredo Não fique obcecado com repetições e séries. Tenha um objetivo global (50 repetições, por exemplo) e tente atingi-lo, ainda que no fim só consiga fazer "séries" de uma repetição. **Vantagem** Aumentará a resistência para as elevações e ficará com as "asas" muito maiores que as do Exterminador.

23 COMO ARNIE TRABALHA OS SEUS MÚSCULOS

É possível aprender com Schwarzenegger. Até pelos seus erros!

Certo Conquistou o título *Mr. Olympia* seis anos
Errado Celebrava com uma cerveja, frango frito e um charuto. Os dias de festa despertam o metabolismo, mas não ao ponto de queimar o frango frito...

Certo Treinava quatro horas por dia, seis dias por semana
Errado Adicionava rum ao batido de proteínas: acreditava que o álcool acelerava a absorção de proteínas. É ao contrário.

Certo A enorme concentração e disciplina.
Errado Não foi ao funeral do pai, porque tinha uma competição em breve. Lembre-se: é nos dias de descanso que os seus músculos mais crescem.

Certo Saber o que mais lhe convém: "a atividade mais saudável do mundo é o sexo".
Errado Fê-lo com a empregada. O sexo potencia o sistema imunitário e combate o stress, mas sem ser extraconjugal. Isso só traz problemas!

Siga o exemplo

22 MEMÓRIA SELETIVA

Os conselhos clássicos de Arnie filtrados pela MH

"Recorria imenso à visualização. Mentalmente via como cresciam os meus bicípites"

MH Pense no músculo que está a trabalhar para obrigar a exercitar mais fibras.

"Acredito nos movimentos básicos: supino, elevações..."

MH Este tipo de exercícios compostos fomenta uma enorme resposta metabólica e hormonal.

"As últimas repetições são as que fazem o músculo crescer"

MH As séries com repetições muito "puxadas" provocam maior estrago muscular, o que faz com que o corpo segregue sinais químicos que obrigam a criar fibra muscular.

24 COMPARE MEDIDAS

Mr. Olympia		*Mr.* Normal	
Peso	106 kg	Peso	79 kg
Braços	56 cm	Braços	33 cm
Peito	145 cm	Peito	107 cm
Cintura	86 cm	Cintura	94 cm
Coxa	72 cm	Coxa	51 cm
Gémeo	51 cm	Gémeo	38 cm
Altura	188 cm	Altura	178 cm

Fotografia de Getty Images Ilustrações de Bill McConkey

25 BATIDO PARA OS SEUS MÚSCULOS

Simples de preparar, resultados rápidos

Os batidos são o pilar do crescimento muscular: proporcionam proteínas de elevada qualidade num formato que possa ser consumido facilmente. O problema é que muitos dos que encontra no mercado têm bastante gordura e açúcar. Mas calma, você pode criar o batido perfeito. Eis uma receita:

A BASE DO BATIDO

Seis claras de ovo: 20 g de proteínas

As claras de ovo são sinónimo de proteínas de boa qualidade, além de serem uma boa fonte de aminoácidos, como a leucina, que ajudam o organismo a recuperar.

O CORPO

Uma colher de sopa com queijo *quark*: 17 g de proteínas

O queijo *quark* é rico em caseína, uma proteína de digestão lenta ideal para fortalecer e facilitar o crescimento muscular e regenerar o tecido danificado.

O SABOR

Leite de soja com sabor a chocolate

É um ingrediente com poucos hidratos de carbono e tem um sabor bastante agradável.

E SE PRECISAR DE UMA PEQUENA AJUDA PARA GANHAR MÚSCULO...

Uma colher de sopa de creatina

Económico e eficaz. Deixe-se levar pela creatina monohidratada, a melhor para o crescimento muscular.

Uma colher de sopa de leucina

Com este aminoácido anabólico, o seu batido será mais eficaz em termos de crescimento muscular.

Uma colher de sopa de farinha de linhaça

A forma mais rápida de juntar fibra e gorduras essenciais ao seu batido.

26 LANCHES PARA OS SEUS ABDOMINAIS

Acabe com os erros ao lanche. O segredo do sucesso está no período ideal - cerca de duas horas antes da próxima refeição. Evitará ataques de fome e manter-se-á saciado durante muito mais tempo.

FRUTA OU VEGETAIS
- 30 gramas de passas
- Vegetais crus ilimitados (aipo, cenouras *baby*, brócolos)
- 1 ½ chávena de bagas *goji*
- 120 gramas de melão
- 1 laranja grande
- 1 lata de sumo pobre em sódio

PROTEÍNAS
- 2 colheres de chá de manteiga de amendoim pobre em calorias
- 30 gramas de amêndoas
- 3 fatias de peito de peru fumado pobre em sódio
- 3 fatias de rosbife

LATICÍNIOS
- 240 g iogurte magro
- 1 chávena de leite ou leite de chocolate a 1%
- ¾ chávena de gelado magro
- 1 ½ queijo pobre em calorias
- 1 fatia de queijo

COMPLEXO DE HIDRATOS DE CARBONO
- 1 ou 2 fatias de pão integral
- 1 taça de papas de aveia ou cereais ricos em fibra

Fotografias de Getty Images; Giuseppe Porzani/Fotolia

27 ELE VAI MOTIVÁ-LO!

O sonho de ser capa da **MH** já durava há 12 anos. Finalmente surgiu a oportunidade e Gustavo Santos agarrou-a com toda a convicção. Era agora ou nunca. E foi mesmo!

Fotografia de Gonçalo Claro

DOMINE A SUA VONTADE

Se tivéssemos que dividir uma boa aparência, poderíamos dizer que "cerca de 70% está destinado à alimentação e os restantes 30% devem ser aplicados no treino. Contudo, a soma destas percentagens tem de ser controlada a 100% pela mente", explica Gustavo Santos. Quantas vezes não surgem pensamentos tentadores que são sinónimo de calorias extra? "É precisamente nestas alturas que a mente tem de entrar em ação e controlar a vontade de cometer disparates. O mesmo acontece nos dias em que não nos apetece treinar. Temos que comandar a mente e acabar por ir ao ginásio, pois muitas vezes estes acabam por ser os treinos mais valiosos. Se conseguimos treinar num dia em que não nos apetece nada, então nos outros é impossível faltar". E se um dia tem 24 horas, certamente que com uma boa gestão conseguirá destinar 1 hora ao seu bem-estar...

EXPLORE OS SEUS LIMITES

Alcançar um corpo digno de ser capa **MH** não é tarefa fácil. "Requer treino e, acima de tudo, uma alimentação regradíssima. Por incrível que pareça, nestes três meses nem insisti muito nos treinos cardiovasculares. Foi apenas nesta reta final que optei mais pelo treino cardio, apostando em exercícios intervalados de alta intensidade: costumava remar durante 1 minuto em velocidade máxima para, logo a seguir, remar lentamente durante 30 segundos, ou então corria 1 minuto a *sprintar* e corria de seguida mais 30 segundos a ritmo lento. Estas séries sequenciais foram sempre feitas no final do treino para obter um corpo com a qualidade **Men's Health**". No entanto, o treino antes destas séries intervaladas não era um treino qualquer. "O meu objetivo era atingir sempre a falha muscular. Em qualquer série que fazia só chegava ao fim quando atingia a falha muscular e mesmo assim não parava: descansava 15 segundos e retomava as repetições até terminar a série. Confesso que nós últimos dias cheguei a ver Jesus Cristo várias vezes". *(risos)*

"Acredito que quando temos um sonho, mas temos de mudar a nossa vida para o alcançar... então é na hora!"

FAÇA OS ABDOMINAIS NA COZINHA

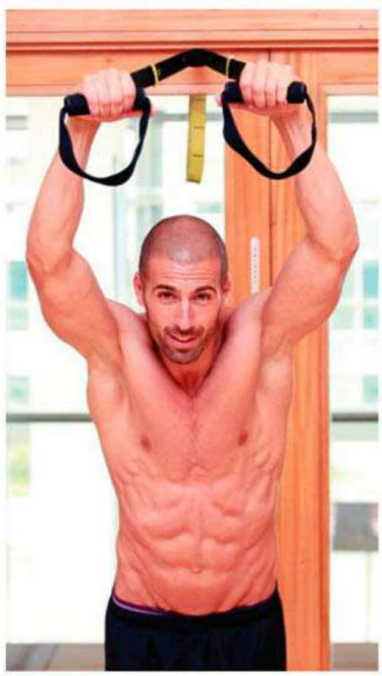
Para alcançar o desejado *six-pack* é preciso abolir o maior mito de todos: o segredo não está na quantidade de exercícios abdominais, mas sim na alimentação. "O regime alimentar tem que ser levado a sério. Não interessa apenas o que se come, mas também a que horas se come. É crucial manter os intervalos certos entre cada refeição. No máximo, faço intervalos de duas horas e meia entre cada refeição, desde que acordo até quando me deito. A razão é simples: o corpo humano está formatado para permanecer alimentado e, quando não come, não se alimenta da gordura, mas sim do músculo. É por isso que para se ter um corpo **Men's Health** é necessário respeitar intervalos de 2-3 horas entre refeições para que o organismo nunca se alimente da massa muscular. Esta foi a minha rotina durante três meses e foi isto que me permitiu baixar a percentagem de massa gorda dos 15% para os 8,8%, apesar dos meus 36 anos".

ATREVA-SE A EXPERIMENTAR

Para ficar com uma ideia, pedimos um exemplo de um dia da dieta. A resposta foi instintiva: "Prepara-te companheiro! *(risos)* Na fase de treino comia, ao pequeno-almoço, massa integral, atum e brócolos cozidos. Duas horas e meia depois comia *tortillas* de arroz integral sem sal, que mais parecia que estava a comer contraplacado, *(risos)* com duas fatias de fiambre de peru e uma maçã. Às 13h podia comer de tudo, menos fritos. Podia comer carne ou peixe grelhado, arroz ou massa (se bem que quando comia massa ao pequeno-almoço preferia comer ao almoço arroz integral ou preto) e muitos legumes. Sempre que comemos hidratos de carbono convém comer uma quantidade igual de 'verdes', pois os legumes são muito ricos em fibra e isso ajuda a diminuir o índice glicémico dos hidratos de carbono. A meio da tarde, as mesmas *tortillas* fantásticas com sabor a cartão, ou então aveia integral com um pouco de canela, água e uma banana laminada. Ao jantar, um bife ou peixe grelhado com legumes. A partir das 18h não 'entravam' hidratos de carbono. Outro fator muito importante é a hidratação constante. Ao longo do dia, bebia, pelo menos, 2 litros de água". Fica o exemplo!

NÃO ABDIQUE DA PROTEÍNA

É sabido que os músculos se alimentam (e crescem) graças à proteína. E Gustavo Santos, após estes três meses, sabe isso melhor que ninguém. "Bebia três batidos de proteína ao longo do dia: dois batidos de proteína isolada e um batido de proteína hidrolisada (sempre a seguir ao treino, pois como é a proteína de absorção mais rápida, vai diretamente para os músculos que foram exercitados)". À noite, o batido de proteína que bebia antes de deitar tinha um segredo: "acrescentava duas colheres de azeite ou de óleo de linho, que é uma gordura muito fina que ajuda no trabalho de 'secagem', pois como durante a noite passamos imensas horas seguidas sem comer temos que evitar que o organismo se alimente do músculo. Assim sendo, como o óleo de linho é uma gordura de absorção lenta, o organismo fica saciado durante a noite toda, alimentando-se desta gordura sem danificar o músculo". Fica a dica.



GUSTAVO SANTOS NA MHTV

Não perca a história da mudança corporal de Gustavo na **MHtv** em www.menshealth.com.pt. Acredite em si, registe as dicas de motivação e siga o exemplo!

MH PORTUGAL TV

1ª etapa de treino

Numa fase inicial, o objetivo foi ganhar volume muscular, fazendo séries com muito peso e poucas repetições (entre 8 a 12) com intervalos maiores entre séries. De seguida, procedeu-se à diminuição da carga e do tempo de descanso entre séries. Após tudo isto, "apostei no aumento de séries para os grupos musculares grandes. Para dar um exemplo, quando treinava peito, fazia 12 séries (4/4/4 ou 3/3/3/3). Contudo, houve dias em que, quando treinava peito, só trabalhava este grupo muscular, mas carregava a sério, fazendo quase 30 séries por treino. Claro que depois só treinava o peito na semana a seguir", explica Gustavo, que destaca ainda o acompanhamento do mestre Carlos "Músculos", *personal trainer* no ginásio Sport City, na Quinta do Conde, como "um fator-chave em termos de ensino de treino, nutrição e motivação para este objetivo".

2ª etapa de treino

No último mês de treino, "o Gustavo incluiu nos treinos uma rotina semanal de *CrossFit* com o objetivo de secar ao máximo a sua gordura abdominal. Como conseguiu obter uma percentagem realmente boa de massa gorda (que nem aparece nas tabelas de referência para a idade dele), avançou-se ainda para o treino de hipertrofia de pernas para promover um equilíbrio corporal em termos de homogeneidade", refere Elisabete Cardoso, *personal trainer* do Club L – Lagoas (www.clubl.pt), no Lagoas Park, em Oeiras, que acompanhou o Gustavo Santos no último mês de treino antes da sessão de fotos para a capa. O resultado da dedicação total está à vista!

EXEMPLO DE UM TREINO DE *CROSSFIT*

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPS.	CARGA
Arranques	3	15	5 para cada lado
Lunge no TRX	3	15	Peso corporal
Leg Press	3	15	120 kg
Supino	3	15	30 kg
Abs TRX (prancha)	3	15	Peso corporal
Flexões *fitball*	3	15	Peso corporal
Remada *low-row* TRX	3	15	Peso corporal
Elevações	3	15	Peso corporal
Abs no suporte do TRX	3	15	Peso corporal

EXEMPLO DO TREINO DE HIPERTROFIA PARA PERNAS
(nas séries de 12/10/8 o descanso foi entre 45" a 1'.)

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPS.	CARGA
Saltar à corda	1' lento + 30" rápidos		3x15
Arranques	3	12/10/8	10 kg
Peso morto	3	12/10/8	10 kg
Squat frontal Multi Power	3	12/10/8	7,5 kg
Pliometria (*deck*)	3	20	Peso corporal
Lunge Multi Power	3	12/10/8	Peso corporal
Posteriores *fitball*	3	12/10/8	Peso corporal
Leg press invertido Multi Power	3	12/10/8	30 kg
Adutores	3	12/10/8	45 kg

Fotografias de Pedro Alexandre Lopes Agradecimentos Club L – Lagoas, no Lagoas Park, em Oeiras

Men's Health
URBANATHLON
LISBOA **14.09.13**

CHEGOU A SUA VEZ!

O MAIOR EVENTO DESPORTIVO DO MUNDO VAI CHEGAR A PORTUGAL! NO DIA 14 DE SETEMBRO DECORRERÁ O PRIMEIRO MEN'S HEALTH URBANATHLON. SÃO 10 KM DE CORRIDA COM 10 OBSTÁCULOS URBANOS QUE TERÁ DE ULTRAPASSAR. VOCÊ NÃO PODE PERDER ESTA EXPERIÊNCIA ÚNICA! PREPARADO PARA O DESAFIO DO ANO?

VALAS, MUROS, CORDAS, CARROS. O Urbanathlon Men's Health não é uma competição qualquer. Aqui não tem de competir apenas contra os restantes participantes. Tem também de superar os mais diversos obstáculos urbanos.

Nova Iorque, Chicago, São Francisco, São Petersburgo, Jacarta, México, Hamburgo, Sidney, Joanesburgo, Barcelona e agora... Lisboa. Portugal junta-se assim a este estrondoso fenómeno internacional capaz de convocar mais de 20.000 participantes em cada uma das suas edições.

As razões do sucesso? Fácil: o enorme espírito competitivo. Mas aqui sofre-se para vencer, pois o desafio não é fácil. Por outras palavras, cada gota do seu suor conta, mas dá prazer. Este é um evento diferente de todos os outros que alguma vez viu ou em que participou e pode desfrutar dele sozinho ou em companhia (equipas até 10 elementos). Tremendo esforço, competitividade, camaradagem e desporto são as grandes características do nosso Urbanathlon. Quer participar e preparar-se para aguentar até ao fim e brilhar durante a prova? Nada mais fácil, pois preparámos especialmente para si este plano de treino para triunfar. Vamos a isto!

Fotografias de Getty Images; Rodale, Inc.

Para ter mais informação, aceda ao nosso *site* www.menshealth.com.pt. Encontrará todas as informações sobre este URBANATHLON LISBOA 2013, assim como várias dicas de treino para ser um vencedor de um milhar de euros!

LOCAL E PLANEAMENTO

Já está! Este foi um evento que deu muita luta para o trazer para Portugal. Como imagina, sendo uma prova de cariz mundial, existem uma série de condições que tivemos de reunir. De entre as propostas que apresentámos, o departamento internacional escolheu Lisboa para esta primeira edição. E dizemos primeira porque queremos expandir o Urbanathlon a muitas outras regiões do país. Mas para conseguir convencer os responsáveis internacionais, é fundamental dar-se uma resposta massiva relativamente à adesão ao evento. Da nossa parte, contem com uma mega logística para que passem um dia incrível e anseiem imediatamente pelo próximo Urbanathlon... no Porto, Coimbra, Funchal, etc.. Visitem o nosso *site* e facebook.com/urbanathlon.pt e desafiem os vossos amigos e amigas a participar!

INSCRIÇÕES E PRÉMIOS

O nosso *site* será sempre o melhor local para acompanhar todas as novidades até ao dia 14 de setembro. Veja os vídeos da prova nos outros países e comece a preparar-se. Pode participar a título individual ou em equipa - um mínimo de três e um máximo de dez elementos. Serão premiados os três melhores tempos na categorias homem, mulher ou equipa (vence a equipa que obtiver o melhor tempo total dos seus melhores três classificados). O homem e a mulher que fizer o melhor tempo de prova - quer participe individualmente ou em equipa - receberá 1.000€ cada! Inscreva-se em www.menshealth.com.pt/urbanathlon.

DIVERTIDO E FAMILIAR

O Urbanathlon Lisboa será muito *fun* e familiar. Paralelamente, decorrerão aulas de grupo, Dj's, entre outras atividades.

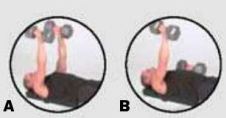
+

Inscreva-se já com desconto em www.menshealth.com.pt/urbanathlon

Comece já a treinar

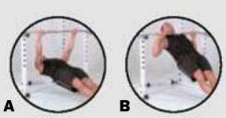
Faça este plano três vezes por semana e, nos dias entre os treinos, não dispense fazer umas corridas. Siga os circuitos pela ordem indicada e, para cada um deles, execute uma série de cada exercício sem descanso. A seguir, descanse um minuto e passe para o circuito seguinte. Quanto tiver completado os quatro circuitos, descanse um minuto e repita mais duas vezes o programa desde o início.

CIRCUITO 1



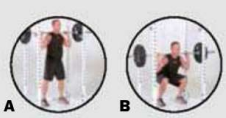
1 SUPINO ALTERNADO COM HALTERES E PEGA NEUTRA

Segure um par de halteres e deite-se de barriga para cima num banco horizontal. Segure os halteres junto ao peito com as palmas das mãos viradas uma para a outra e, sem mover a direção das mãos, levante os dois halteres de forma alternada. Complete 12 repetições com cada braço.



2 REMADA INVERTIDA

Deite-se de barriga para cima e segure-se a uma barra colocada a um metro do chão. As mãos devem estar à largura dos ombros, os calcanhares apoiados no chão e as pernas totalmente estendidas. Mantendo o seu corpo em linha reta, aproxime o peito da barra, fletindo os cotovelos e unindo as escápulas. Volte a estender totalmente os braços. Faça 12 repetições.



3 AGACHAMENTO COM BARRA

Com os pés afastados à largura dos ombros, coloque uma barra apoiada na parte de cima dos ombros e atrás do pescoço. Flita os joelhos e baixe o corpo até que as coxas fiquem paralelas ao chão. Aguente um pouco em baixo e volte a levantar o corpo. Faça 12 repetições.

4 SALTAR À CORDA

Salte à corda durante 2 minutos.

Descanse 1 minuto. Passe para o circuito 2.

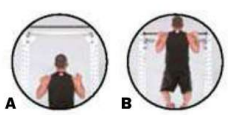
CIRCUITO 2

1 EXTENSÕES DE BRAÇOS COM MÃOS DESALINHADAS

De barriga para baixo, apoie as mãos de maneira a que uma fique alinhada com os ombros e a outra fique apoiada um pouco mais à frente. Os pés devem estar apoiados numa toalha e o corpo deve formar uma linha reta dos calcanhares à cabeça. Contraia os abdominais e mantenha essa contração durante todo o movimento. A seguir, baixe o corpo até ficar com o peito quase a tocar no chão e regresse à posição inicial. Depois, "caminhe" para a frente avançando com a mão que estava mais atrás e arraste os pés com a ajuda de uma toalha. Faça uma nova extensão de braços e volte a avançar. Complete 12 extensões de braços.

2 ELEVAÇÕES COM SALTO

Coloque-se debaixo de uma barra de elevações que esteja colocada a uma altura superior à sua. Num único movimento, flita os joelhos, salte, pendure-se e eleve o peito à barra. Baixe o corpo até que os braços fiquem totalmente estendidos e solte a barra. Faça 10 repetições.



3 *STEP* COM HALTERE EM DESEQUILÍBRIO

Flita o braço direito e coloque um haltere junto ao ombro. O braço esquerdo deve ficar estendido junto ao corpo. Coloque-se em frente a um *step* e apoie o pé direito. Eleve-se até essa perna ficar totalmente estendida. (O pé esquerdo deve ficar sempre no ar). Baixe novamente o corpo até o pé esquerdo ficar apoiado no chão. Repita. Complete 12 repetições com cada perna.

4 CONTACTOS COM A PONTA DOS PÉS

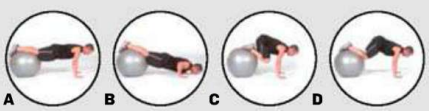
Coloque-se em frente a um banco ou *step*, levante rapidamente o pé direito e toque com a ponta dos dedos no banco. Baixe o pé e tente tocar imediatamente com a ponta do pé esquerdo no banco. Vá trocando de pés o mais rápido que conseguir durante 90 segundos.

Descanse 1 minuto e passe para o circuito 3.

CIRCUITO 3

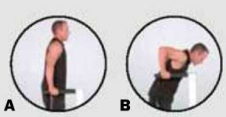
1 EXTENSÕES DE BRAÇOS E NAVALHA NA *FITBALL*

Coloque-se na posição de extensão de braços e apoie as canelas numa *fitball*. O corpo deve formar uma linha reta dos calcanhares à cabeça. Contraia bastante o *core* e mantenha essa contração durante o exercício completo. Sem alterar a posição das costas, faça uma flexão, estenda os braços e flita os joelhos, aproximando a *fitball* do seu peito enquanto eleva os quadris. Faça uma pequena pausa e volte a empurrar a *fitball* para trás com as pernas. Tudo isto conta como uma repetição. Faça 12.



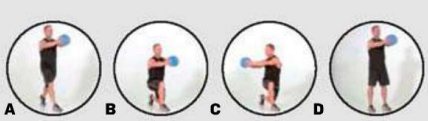
2 FUNDOS

Segure duas barras paralelas e levante o corpo de maneira a que os braços fiquem totalmente estendidos. Cruze os calcanhares e vá baixando o corpo de forma lenta até as barras ficarem perto das axilas. Faça uma pequena pausa e volte a estender os braços. Complete 12 repetições.



3 *LUNGE* COM ROTAÇÃO

Segure uma bola medicinal com os braços estendidos, avance o pé direito e flita os joelhos a 90°. Quando descer o corpo, gire o tronco para a direita e novamente para o centro. Volte a levantar o corpo e regresse à posição inicial. Tudo isto é uma repetição. Inicie agora com a perna esquerda e vá alternando as pernas (e a direção da rotação do tronco). Faça 24 *lunges* no total.



4 *BURPEES*

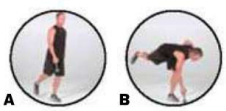
Coloque-se de pé, empurre as ancas para trás, flita os joelhos, coloque as mãos no chão e desça o corpo o mais que conseguir. Com as mãos no chão e o corpo na posição de extensão de braços, aproxime rapidamente os pés das mãos, coloque-se na posição de agachamento e salte na vertical (batendo as mãos acima da cabeça). Faça o máximo de repetições num minuto.

Descanse 1 minuto e passe para o circuito 4.

CIRCUITO 4

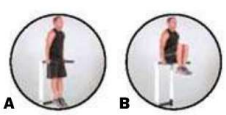
1 LEVANTAMENTO DE PESO MORTO APOIADO NUMA PERNA

Segure um haltere com a mão direita, retire o pé direito do chão e apoie-se na perna esquerda com o joelho ligeiramente fletido. Sem alterar a posição do joelho, incline o corpo para a frente, baixe o seu tronco e toque com o haltere no pé esquerdo. Faça uma pausa e levante novamente o tronco até à posição inicial. Complete 8 repetições com a perna esquerda e troque de perna (alterando também a mão com que segura o haltere).



2 ELEVAÇÃO DOS JOELHOS

Apoie-se em duas barras paralelas e levante o corpo de maneira a que os braços fiquem totalmente estendidos. Sem arquear a zona lombar, flita os joelhos e aproxime-os o mais que puder ao peito. Volte a estender as pernas e repita o movimento. Faça 12 repetições sem balançar o corpo.



3 DISCOS EM SUSPENSÃO

Sente-se num banco com as costas direitas. Em cada mão segure um disco de 2,5 kg com as pontas dos dedos. Estenda os braços e aguente o máximo de tempo que conseguir.

4 SALTOS COM APOIO

Coloque-se de pé e apoie as duas mãos numa caixa ou *step*. Sem mexer as mãos, salte e coloque os pés em cima da caixa, regressando imediatamente ao chão. Continue a saltar para cima e para baixo o mais depressa que conseguir. Sempre que os pés tocarem no chão, conta como uma repetição. Faça 24.

Descanse 1 minuto e complete os quatro circuitos mais 1 ou 2 vezes.

DIGA ADEUS À DOR

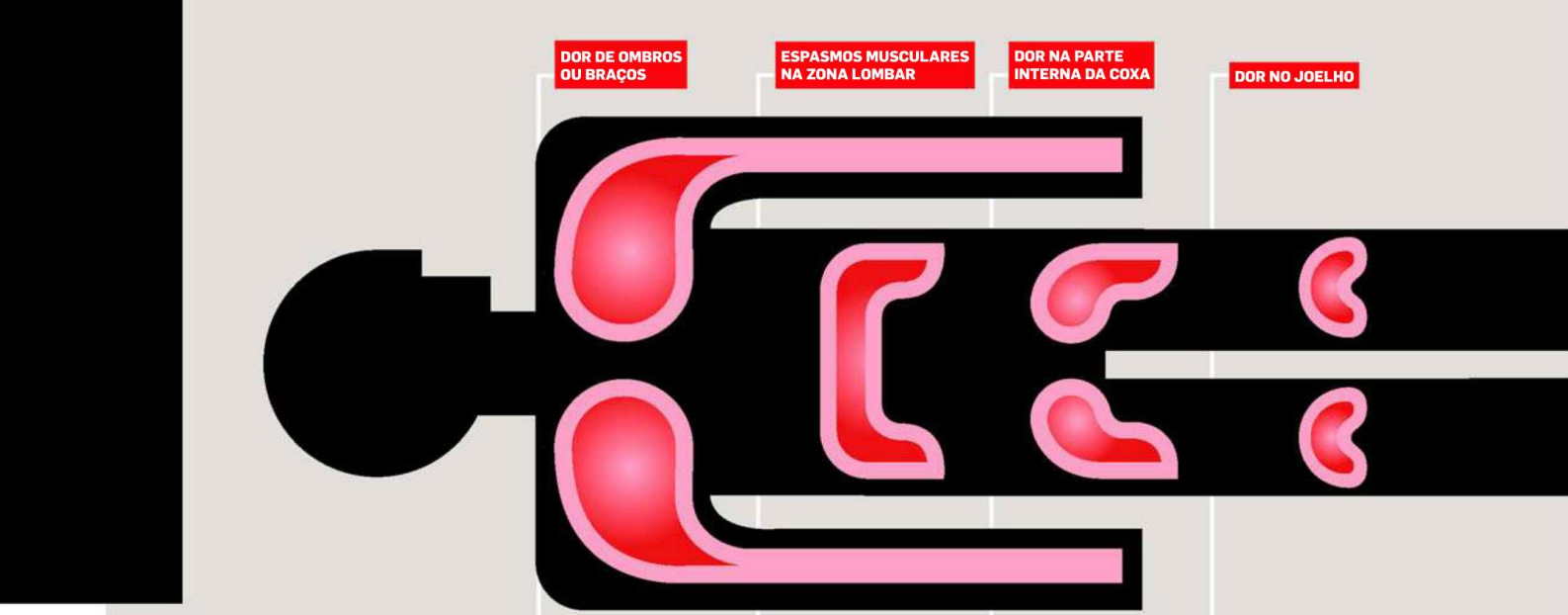
OS AZARES ACONTECEM, MAS SE SE PREVENIR COM INTELIGÊNCIA PODE TER UM CORPO À PROVA DE LESÕES. VEJA COMO AGIR NAS MAIS DIVERSAS SITUAÇÕES

POR JORDAN D. METZL E MIKE ZIMMERMAN

Fotografias de Craig Cutler

N

No meu primeiro ano da Faculdade de Medicina, jogava futebol regularmente. Num jogo entre amigos, numa tentativa de desmarcação rodei rapidamente para a direita e senti uma dor excruciante no meu joelho direito. Imediatamente autodiagnostiquei a minha dor aos berros: "fiz uma rutura de ligamentos". Infelizmente, o meu diagnóstico foi confirmado assim que cheguei ao hospital. Tentei ao máximo prolongar (e até evitar) uma cirurgia e, por isso, convivi com o problema – que nem me incomodava muito no início – mas as semanas continuaram a passar e a dor a aumentar...



O MOTIVO REAL DA SUA DOR

Algumas lesões graves podem ser facilmente tratadas ou evitadas se descobrir a verdadeira causa de cada uma delas

1 Talvez você tenha dormido mal e dado um mau jeito. Mas se a dor não passar...

A CAUSA Os nervos no alto da coluna controlam a função motora e sensorial dos braços. Quando você inclina ou torce o pescoço, os nervos comprimem e provocam dor.

A SOLUÇÃO À medida que a dor diminuir, entrelace as mãos atrás do pescoço. Incline o pescoço para a frente e contraia as suas escápulas. Interrompa e volte à posição inicial. Repita 10 vezes. Quando estiver sem dor, desenvolva a força do pescoço, encolhendo e relaxando os ombros.

2 Algo não está bem. Será uma hérnia discal? Calma, ainda é cedo para pensar nisso.

A CAUSA Fraqueza e tensão nos tendões da perna. Os glúteos forçam os músculos das costas a estenderem-se para compensar.

A SOLUÇÃO Mantenha-se em movimento e tome anti-inflamatórios. Use gelo nas primeiras 48 horas e calor depois disso. Quando a dor diminuir, faça alongamentos suaves. E quando desaparecer de vez, acrescente fundos, exercícios para a região central do corpo e agachamentos.

3 Parece uma lesão na virilha. Mas fique atento se não melhorar.

A CAUSA Pode ser uma hérnia de esforço – compressão ou rutura dos músculos ou tendões –, provocada por um desequilíbrio entre adutores e abdominais.

A SOLUÇÃO Infelizmente, a cirurgia acaba por ser a melhor solução para a maioria das hérnias. Mas você pode prevenir o problema. O segredo está em cuidar do desequilíbrio muscular treinando os seus músculos da parte central do corpo. Invista entre cinco a seis minutos diários de prancha, além do seu treino regular.

4 A dor à volta do joelho faz pensar em artrite ou rutura do menisco.

A CAUSA Se os músculos dos quadris, quadricípites e glúteos estão fora de forma ou desequilibrados, a pélvis oscila. Isso pressiona os joelhos.

A SOLUÇÃO Aposte no descanso dinâmico. Assim que a dor diminuir, faça agachamentos, saltos, fundos multidirecionais e pranchas para estabilizar a pélvis. Comece aos poucos e, com o tempo, aumente – chegue às 10 ou 12 repetições em duas ou três séries. Faça em dias alternados.

Acreditei que, de alguma maneira, a lesão se resolveria sozinha. Mas sempre que virava o meu joelho, sentia a instabilidade. Tive que ir "à faca". O que eu não sabia naquela altura é que poderia ter evitado a lesão se tivesse feito alguns exercícios preventivos – que deixam os músculos à volta do joelho muito mais reforçados. Ficar parado, para alguém que ama o desporto pode ser demasiado traumatizante, mas tornou-se num incentivo para estudar Medicina Desportiva e escrever o livro *The Athlete's Book of Home Remedies*. Se você também está lesionado ou sente dores incómodas, o meu objetivo é ajudá-lo, pois quero que regresse à sua equipa o mais depressa possível. Vamos a isto?

DÊ A VOLTA À DOR

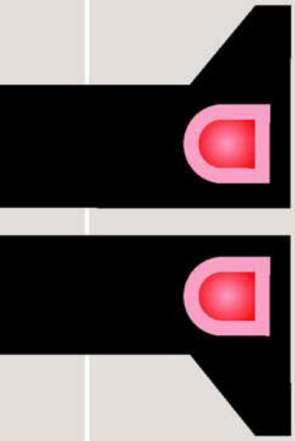
A primeira recomendação que ouvimos quando nos lesionamos vem em forma de quatro mandamentos: descanso, gelo, compressão e elevação. O senso comum diz que o melhor tratamento para lesões – em especial luxações e entorses – é parar com o exercício, aplicar gelo algumas vezes por dia durante as primeiras 48 horas, fazer compressão (apertar com uma ligadura, por exemplo) e levantar a parte do corpo afetada para diminuir o fluxo sanguíneo, a dor e o inchaço.

A maior parte destas recomendações funciona mesmo. Só não abuse dos quatro passos – eu até discordo de um deles. Vou explicar o motivo. Adoro gelo, pois é um anti-inflamatório natural. A compressão e a elevação são boas, mas só para algumas lesões (nunca pressione se houver compressão de um nervo). No entanto, no meu entender, a cura é um processo em duas etapas: primeiro, pare o que está a fazer. Depois, continue. Confuso? O que quero dizer é que, se sofreu uma lesão, interrompa a atividade que a causou. Mas depois, recomece a exercitar-se. Uma lesão não implica férias da boa forma ou do treino. Você deve continuar a treinar, mesmo que tenha de ter cuidado com a área lesionada para que possa recuperar da melhor maneira. Como sempre, tudo tem uma razão: cada vez mais os médicos deixam de lado a recomendação de descanso e incentivam os pacientes lesionados a fazerem atividades físicas. Eu concordo com eles. Por exemplo, no caso da osteoartrite (forma mais comum de artrite), nós costumávamos prescrever ao paciente descanso e medicação. Agora, estudos demonstram que os exercícios que desenvolvem o músculo melhoram a função da articulação e, quando conjugados com perda de peso, atribuem muito mais qualidade de vida do que apenas a medicação.

O que precisa perceber é que pode controlar a sua dor através da força. E não é só isso. Os neurotransmissores do bem-estar produzidos pelo exercício (serotonina e dopamina) agem de forma semelhante às drogas, se bem que são muito mais saudáveis e recomendáveis para manter o bom humor. Proibir a atividade física pode ser clinicamente deprimente para as pessoas. Foi exatamente o que senti quando lesionei o joelho e não podia exercitar-me. Acredito que o descanso total é uma insensatez,

FAÇA DISTO UMA REGRA: *O EXERCÍCIO É MEDICINA.* É O MÉTODO MAIS RÁPIDO PARA SE SENTIR SAUDÁVEL!

Ilustração de Always with honor



5 Não comece a atribuir as culpas aos sapatos ou ao excesso de corrida.

A CAUSA A fáscia plantar do pé está ligada aos músculos da pantorrilha pelo tendão de Aquiles. E as pantorrilhas tensas podem danificar a fáscia.

A SOLUÇÃO Sente-se no chão com a perna estendida e coloque um rolo de espuma abaixo do tornozelo. Cruze uma perna sobre a outra. Com as mãos abertas no chão, role para a frente, para que a espuma fique debaixo do joelho. Role de volta. Repita por três minutos e mude de perna.

QUANDO DEVE MESMO IR AO MÉDICO?

Sempre. Caso não tenha um curso de Medicina, o tratamento realmente eficaz para a sua dor depende sempre de um diagnóstico clínico por parte de um médico ou fisioterapeuta.

1. Se tem alguma dor, inchaço ou instabilidade nalguma articulação. Se as articulações doem – especialmente no joelho, cotovelo ou ombro – vá ao médico. Se a área também fica vermelha e quente ao toque, vá com urgência ao seu médico.

2. A lesão envolve perda de consciência ou memória. Pode estar perante um traumatismo craniano! Não seja incauto. Mesmo a menor lesão cerebral tem de ser examinada por um médico – não por um colega ou pelo treinador.

3. A dor que não passa. Mesmo que não se cuide, de uma forma ou outra, as entorses, distensões ou dores devem revelar melhorias num período de uma semana a dez dias. Se isso não acontecer – ou piorar – corra para as urgências hospitalares.

e até, em termos médicos, pouco saudável. E para combater todos esses pontos negativos, é preciso suar a camisola. Se fizer isso, consegue preservar um pouco mais a sua condição física e vai obter a sua dose de bem-estar, vai sentir-se melhor, vai ficar mais confiante e vai aprender que nenhuma lesão é o fim do mundo. Faça disto um mantra: exercício também é remédio. É a forma mais fácil de se sentir feliz e saudável. Então, como se pode exercitar enquanto está lesionado? Pratique o "descanso dinâmico". Isto significa duas coisas: a primeira é dar um tempo à parte lesionada do corpo e fazer tudo o que é necessário para tratá-la (utilize os remédios caseiros, como gelo ou alongamentos, algo prescrito por um médico ou fisioterapia com acompanhamento). Em segundo lugar, seja dinâmico e mantenha-se em movimento no meio da sua recuperação. Eis o que pode fazer:

1. Exercite as suas opções. Se distender o tornozelo, por exemplo, faça algo que não sobrecarregue essa parte do corpo. Vá para a piscina ou treine com halteres para a parte superior do corpo. Problemas no ombro ou no cotovelo? Corra e faça exercícios pliométricos (movimentos realizados contra a força da gravidade) para a parte inferior do corpo. Problemas nas costas? Mexa-se. Ande. Arraste-se se for preciso. Descansar as costas que doem apenas deixa os músculos fora de forma e ainda mais fracos. Seja qual for a lesão, não ataque a dor de frente, contorne-a.

2. Treine a sério, sempre. Seja qual for a sua atividade desportiva, nunca deixe de manter a intensidade. Você vai ficar com o coração a bater mais acelerado e os pulmões ofegantes para manter o seu sistema cardiovascular em dia. Talvez até o melhore neste período. E o esforço vai libertar os neurotransmissores que o ajudarão a sentir-se como a pessoa lesionada mais feliz do mundo.

DESENVOLVA UM CORPO BLINDADO

Para prevenir a próxima lesão, recomendo que treine todo o corpo. Trabalhe todos os grupos musculares – mesmo que faça apenas um desporto. Aos fins de semana, não dispenso as aulas de força pliométrica que envolvem movimentos funcionais que preparam o corpo para todos os desafios do dia a dia. Sou adepto disso. O método estimula toda a cadeia cinética, inclusive músculos, ligamentos, articulações e tecido conectivo, do pescoço até os pés. A cadeia cinética funciona como um único sistema – músculos do pé trabalham com os tornozelos, que trabalham com as pantorrilhas, que trabalham com os joelhos, que trabalham com os quadricípites, quadris e assim por diante. Por isso, o condicionamento total ajuda a evitar lesões. É que é sempre à volta do elo mais fraco que o problema aparece.

Veja algumas sugestões para aumentar o seu condicionamento total e atingir áreas do corpo que até os homens mais ativos deixam de lado.

1. Misture os exercícios. Trabalhe músculos diferentes num único movimento. Faça fundos com um peso preso à cintura e acrescente uma rotação da parte central do corpo.

2. Trabalhe uma perna só. Nas minhas aulas de força e condicionamento, faço as pessoas realizarem agachamentos, saltos e fundos apenas com uma perna. Isto permite usar o peso do próprio corpo e fortalecer o equilíbrio. Quando se acrescenta isso ao treino, sente-se o aumento na força e na estabilidade dos tornozelos, joelhos e quadris – os pontos mais vulneráveis.

3. Contraia-se. Se faz atividades que usam sempre os mesmos músculos – corrida e ciclismo – adicione exercícios pliométricos e intervalados na rotina. São vitais para poder manter o equilíbrio entre as fibras de contração muscular rápida e lenta. Para os pliométricos, opte por saltos com agachamento e fundos. Repita até não aguentar mais! Nos *sprints*, escolha um intervalo de tempo adequado à sua condição física. Isto varia entre 10 segundos a trabalhar a sério e 10 de descanso até 60 segundos intensos e 30 de descanso.

4. Junte-se às mulheres: *Yoga* e pilates! Não torça o nariz. Essas práticas dão flexibilidade e deixam a movimentação mais fluida. O pilates também é um reforço para o *core* e as costas. Experimente primeiro e vai ver que não se arrependerá.

5. Seja massajado. Sou adepto da massagem. Além de relaxar, melhora imenso a elasticidade dos músculos. E um bom massagista consegue identificar as zonas do corpo que escondem maior tensão crónica – o que pode ser sinónimo de problemas no futuro.

6. Recupere-se com sono. Se não seguir nenhuma destas dicas, ao menos saiba que dormir é a atividade mais importante do seu dia. O sono dá ao seu corpo a oportunidade de se regenerar – ele recupera e aumenta a estrutura do músculo, fortalece os ossos, reabastece as células vermelhas do sangue e envolve-se noutros processos decisivos. Dormir bem e por tempo suficiente significa um desempenho atlético melhor e menores riscos de lesões desnecessárias. Agora apenas tem que seguir estas dicas e recolher todos os benefícios!

Revisto por Carla Monteiro, licenciada em Fisioterapia e pós-graduada em Fisioterapia no Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana

FIQUE DOUTORADO EM SEXO

E QUE TAL TIRAR UMA ESPECIALIZAÇÃO EM CONHECIMENTO SEXUAL? TEMOS SEIS MÓDULOS PARA SI PARA APRENDER TUDO SOBRE O CORPO E A MENTE DAS MULHERES. COM ESTA LICENCIATURA **MH**, O SEXO NUNCA MAIS SERÁ O MESMO. JÁ AGORA, NÃO TEM DE PAGAR PROPINAS!

POR MIGUEL SANTOS

MÓDULO 1

Biologia evolutiva

O QUE PROCURA ELA NUM HOMEM?

POR QUE TER UMA PERSONALIDADE ABERTA PODE SIGNIFICAR MAIS SEXO? E POR QUE "AQUELA ÉPOCA DO MÊS" MEXE TANTO COM A VONTADE DELAS? ENTENDA-A, POIS SÓ ASSIM OBTERÁ BOA NOTA NESTA DISCIPLINA!

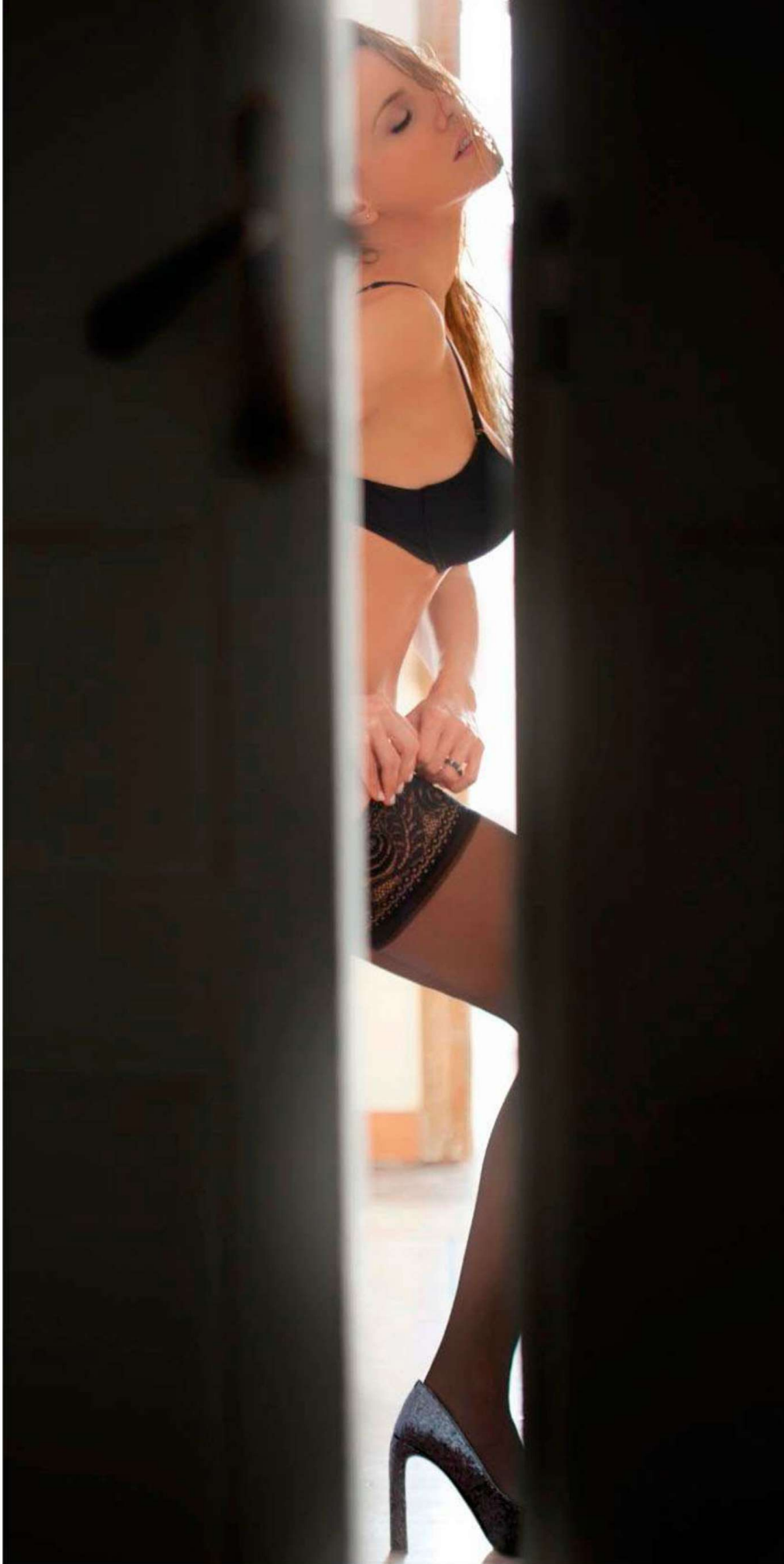
A mulher do século XXI é muito mais segura de si mesma e conhece melhor os seus desejos. O que procura num parceiro sexual é que seja capaz de partilhar e até multiplicar o seu prazer. Para isso, ela estima mais um homem que aprecie e acaricie cada centímetro da sua pele do que um homem que se empenha em fazer posições ousadamente acrobáticas que viram num filme *hardcore*.

Nesta disciplina vamos também abordar a temática da menstruação. Porquê? Porque as hormonas femininas mudam durante o ciclo menstrual e influenciam as preferências sexuais da mulher. Ou seja, há dias em que ela sente mais desejo que outras. Algo natural! É no período fértil, quando ocorre a ovulação – por volta do 14º dia após o início da menstruação. Nesse momento, aumenta o nível de testosterona na mulher e a libido intensifica-se. Mas ela também pode mudar o critério de seleção. Depende muito de mulher para mulher. Mas isso será algo que você se vai apercebendo à medida que vai conhecendo as rotinas dela.

O comportamento dela: Ela olhou para si, mas não revela claramente se está disponível ou não.
O que ela quer: Romance.
O que você deve fazer: Seja generoso. Segundo uma pesquisa publicada no *The British Journal of Psychology*, as mulheres gostam de homens altruístas. Por isso, atenção: não a queira seduzir com presentes caros, pois pode pensar que está a querer subornálo só para a levar para a cama.

O comportamento dela: Veste roupas que realçam as suas formas.
O que ela quer: Masculinidade.
O que você deve fazer: De acordo com um estudo da Universidade de Utah (EUA), homens mais altos e musculados são vistos, inconscientemente, pelas mulheres como "dominantes evolutivamente". No período fértil, elas dão mais credibilidade à "genética da testosterona". Não tem um corpo musculado e definido? Deixe a barba por fazer – três dias: é um dos principais símbolos de masculinidade para qualquer mulher.

O comportamento dela: Ela fixa os olhos em si com frequência.



O que ela quer: Um pouco de tudo.
O que você deve fazer: Mantenha o porte de macho, ande com a coluna reta e o peito aberto e seja simpático. Fazer elogios à parceira cai sempre bem – veja como mais à frente.

MÓDULO 2
Sociologia

PARA ELOGIÁ-LA COM PERFEIÇÃO

DEMONSTRAR QUE ADORA O CORPO E A PERSONALIDADE DELA AJUDA A AUMENTAR A LIBIDO

Os jornais, as revistas, os *sites*, as telenovelas... todos estes meios abordam da mesma forma os caminhos para seduzir uma mulher. Mas, acredite, se não lhe dissermos as palavras certas nos momentos certos jamais conseguiremos alcançar a confiança necessária para a conquistar. Ou seja, quanto mais ela se sentir desejada, mais desejará o parceiro. Nesta senda, "se aceitarmos que um pressuposto da conjugalidade é gostar do outro incondicionalmente, e se praticarmos esse princípio, estamos a fazer um investimento muito rentável que tornará o outro mais bonito, mais elegante e, principalmente, melhor pessoa e que fará o mesmo por nós próprios", afirma o dr. Paulo Vitória, psicólogo e terapeuta familiar. A fórmula parece simples. Portanto, elogiar é um ato tanto indispensável quanto infalível! Mas tenha atenção ao tom e à forma como fala. Fundamentalmente, deve ser honesto. "A mulher ao ser elogiada sentir-se-á desejada e segura. Terá menos inibições com o seu corpo e consigo própria e estará mais disponível para o sexo. Os elogios podem ser um factor de estimulação sexual e motivador da relação, pois diminuem a tensão e a ansiedade e podem ativar a sensualidade e a libido", explica a dra. Mariagrazia Marini, psicoterapeuta com consultório em Lisboa e responsável pelo www.psico-online.net, acrescentando que, sentindo-se desejada, "a mulher torna-se naturalmente mais disponível para 'amar' e 'ser amada'".

Ainda não conhece tanto a sua musa para saber que complexos mais a incomodam? Comece pelos mais consensuais: diga-lhe que caminha com extrema elegância, que adora o timbre de voz dela ou que hoje está particularmente deslumbrante. Se quiser, pode apostar nos truques rápidos que se seguem:

Barriga: As mulheres costumam teimar que têm a barriga grande, mesmo aquelas que são quase esqueléticas. Se notar que a sua mulher/namorada tenta esconder a barriga ou fica pouco à-vontade quando se expõe na cama, +

mude o foco da conversa. Deixe a aparência de lado e elogie a boa sensação de tocar a pele dela ou de sentir o aroma da mesa.
Seios: Nunca deve falar do tamanho. Além de ser clichê, pode levá-la a sentir-se um objeto – ainda que tenha um volume de peito apreciável. Diga, por exemplo, que tem uns seios lindos e perfeitos. Vai excitá-la.
Rabo: Referir como a forma dele se encaixa perfeitamente nas suas mãos costuma dar certo, mas se não tiver confiança com ela, pode parecer um tarado. Se vier à conversa, diga-lhe por exemplo que adora o rabo dela e que deve fazer furor em biquíni – mesmo que você esteja ansioso por vê-lo sem ponta de tecido.

MÓDULO 3
Psicologia evolutiva

POR QUE ELA QUER SEXO?
AS LIGAÇÕES PSICOLÓGICAS PODEM FAZÊ-LA EXPLODIR DE PRAZER. CONTROLE-AS!

Conhecimento é poder. Se tem dúvidas sobre quais são os motivos mais comuns para elas quererem ter sexo, saiba que de um estudo recente com mais de 500 mulheres surgiram razões como: "Adoro sexo", "Estava carente", "É bom e divertido e ponto final" e "Deixei-me levar pela paixão do momento". Posto isto, temos de reconhecer: elas gostam tanto de sexo quanto nós.

A menos que ela já o tenha arrastado para a cama, há sempre forma de nós verificarmos o nível de excitação delas. Basta estarmos atentos. Elas dão-nos pistas! Mas saiba que a conversa é uma das melhores formas de passar a conhecer a forma sexual que mais a excita. Deixe que ela se expresse... Se ela gostar de ter a iniciativa e de ser mais explícita, por que não?! Mas é durante o ato que com "um jogo psicológico" você deve fazê-la confessar o que mais gosta. À medida que se vão conhecendo melhor, mais ela se desinibirá. Esteja atento à forma como ela respira, como acelera os ritmos ou contrai o corpo. Está a ver?

MÓDULO 4
Neurociência

PARA FAZER A PARCEIRA PEDIR BIS, SEMPRE, SEMPRE, SEMPRE!
HÁ UM NEUROTRANSMISSOR QUE AJUDA A SER IMPRESCINDÍVEL NO CALENDÁRIO DELA. ESTIMULE-O!

A paixão está relacionada com o nível de dopamina no cérebro. Esse neurotransmissor atua nos centros de recompensa e prazer do cérebro e duas coisas aumentam o nível dele por ali. A primeira: fazer cada vez mais sexo – de qualidade, claro. Um estudo recente mostrou que 35% das pessoas acabaram por assumir um relacionamento sério depois da primeira relação amorosa. É uma prova de que os circuitos cerebrais do amor e do sexo estão ligados. A segunda coisa para elevar a taxa de dopamina da parceira: propor e realizar atividades que sejam excitantes para ela – uma viagem, uma escapadela, um jantar especial, tudo que a faça sentir-se bem ao seu lado. Promover o bem-estar a dois deixar-vos-á totalmente disponíveis para o sexo. Mas veja algumas dicas para mais e melhores orgasmos:

1) Precisamente depois de um orgasmo, há mulheres que precisam de mais estimulação durante uns 15 segundos. Mas vá com cuidado, pois a zona que mais estimulou pode até estar sensível e a magoe no contacto. Preste sempre atenção, pois elas costumam dar sinais de onde lhes dá mais prazer, mesmo depois do orgasmo.
2) Se notar que ela está próxima do orgasmo, não altere o ritmo ou pressão da penetração ou estimulação, a não ser que ela assim o indique. A maior parte das mulheres precisa de uma estimulação constante. Se, quando ela está perto do nível máximo de excitação, a estimulação oscilar por algum motivo, ela poderá desconcentrar-se ou o seu prazer diminuir rapidamente. E você não quer isso, certo?
3) A higiene é muito importante. É claro que isto não é um aviso, é uma obrigação. Jamais facilite no que diz respeito à sua higiene. Será um "desastre" se não o fizer e é bem provável que ela invente uma desculpa para não se deitar ao seu lado.

MÓDULO 5
Fisiologia

AUMENTE AS POSSIBILIDADES DE CHEGAR AO CLÍMAX DURANTE O SEXO
COMO CONSEGUIR QUE ELA CHEGUE AO ORGASMO SEMPRE QUE FAZEM AMOR

"Quanto mais a mulher conhece e tem familiaridade com o seu corpo e quanto mais à-vontade se sente com a localização das suas zonas eróticas, tanto mais madura estará a nível sexual para viver plenamente a sua sexualidade, tanto em relação a si própria quanto em relação ao seu parceiro", diz a psicoterapeuta Mariagrazia Marini. É por isso que as mulheres (e os homens) gostam mais de ser estimuladas de modos e formas diferentes. Ainda assim, atrevemo-nos a dizer que a maior parte delas não gostam que os parceiros passem de imediato para a penetração ou estimulação clitoriana. Daí que carícias e todo o tipo de preliminares sejam fundamentais para começar em grande. Por exemplo, dizer-lhe as palavras certas durante o ato é tão ou mais importante do que fazer amor nas posições que mais a excitam. É verdade! Não pense que a sua mulher é diferente. Como reforça a nossa psicoterapeuta: "é importante a naturalidade, a espontaneidade e o deixar-se levar pela própria intuição e sensibilidade para interpretar as respostas dela".

Para finalizar a aula teórica, deixamo-lo com quatro passos a pôr em prática. O tema é "Leve-a à lua sem sair da cama".

Passo 1: Aproveite a intensidades dos momentos pré-coito para lhe perguntar que parte do corpo dela está particularmente sensível. Se ela responder mamilos, vagina ou clítoris, leia já o Passo 3. Caso contrário, continue.
Passo 2: Comece nos mamilos, vá para a vagina e depois ao clítoris: acaricie essas áreas com os dedos e/ou língua. Simultaneamente, passeie com a(s) mão(s) livre(s) pelo corpo dela. Isso vai ajudá-la a relaxar e excitá-la-á.
Passo 3: Se a parceira acelerar a respiração e/ou contrair músculos enquanto lhe estimula os mamilos, a vagina ou o clítoris, quer dizer que você acionou corretamente o botão do "prazer". A chave para o superorgasmo é não negligenciar agora as outras áreas. Certifique-se de passar por elas – entre 1 ou 2 minutos – antes de voltar a acariciar-lhe o ponto-chave.
Passo 4: Aqui o crucial é prestar atenção às reações da sua parceira, inclusive para escolher o momento da penetração. A maioria das mulheres precisa de se concentrar nas sensações que você fornece para chegar a poderosos orgasmos. Logo, interrupções inesperadas podem esmorecê-la. Para evitar, sintonize-se com os movimentos dela: puxa-o para obter maior pressão? Afasta-o para ter menos? Fique atento e adapte-se ao ritmo dela.

MÓDULO 6
Tese final

PARA NÃO A DESILUDIR
HÁ, PELO MENOS, DUAS SITUAÇÕES A EVITAR PARA NÃO ACABAR RAPIDAMENTE COM O ENTUSIASMO SEXUAL DE UMA MULHER

Uma pesquisa liderada por Cynthia Graham, psicóloga clínica da Universidade Brunel (Reino Unido), revela que as mulheres inquiridas assumiram essencialmente dois motivos por que muitas vezes não se sentem sexualmente satisfeitas: "alguns homens querem chegar muito rápido à penetração ou porque são tímidos demais para as deixar excitadas", diz a psicóloga. A proposta MH? Encontrar um meio termo: comece a aplicar as dicas deste artigo e verá que as coisas mudam e melhoram.

Fotografia de Edu Garcia. Styling de Gerard Solé

A SUA VEZ ESTÁ A CHEGAR...!

A próxima edição da Men's Health
diz-lhe como você pode estar na capa!

NÃO PERCA ESTA OPORTUNIDADE!

24 HORAS DE ESTILO

Desde o momento em que toma o pequeno-almoço para se preparar para mais um dia de trabalho até à hora de dormir, não pode descurar o que tem vestido.
Este editorial de Moda foi pensado no sentido de lhe dar as melhores sugestões para que esteja sempre impecável 24 horas por dia!

Fotografia de Edu García

7H30
AO ACORDAR

Calções **Undiz** 14€ | *Marcel* **Dolce&Gabbana**, c.p.v.*

+

8H30
PEQUENO-ALMOÇO

Fato completo aos quadrados **Hackett** 1.125€ | Camisa **Miguel Bellido** 90€ aprox. | Relógio **Boss Watches** 335€

9H
RUMO AO TRABALHO

Camisa **U.S.Polo** 109€ |
Blazer *tweed* **Sandro** 375€ |
Calças **Cremieux** 750€
(preço de fato completo) |
Lenço **Montsita Negre** € |
Mala **Rimowa,** c.p.v.*

12H45
TREINO
OUTDOOR

Tights running 40€ e *t-shirt* técnica 28€, ambos **Puma** | Colete **Freddy,** c.p.v.* | Sapatilhas **Reebok** 65€ | Óculos de sol **Carrera** 119€

13:30
ALMOÇO COM CLIENTES

Blazer **Boss Orange** 329€ | Camisa **Dockers** 76€ | *Chinos* **Chevignon** 95€ | Gravata **Hackett** 90€ | Lenço **Caramelo** 169€ | Relógio **Technomarine** 790€ | Gabardina **Fay** 790€

18:30
AFTER WORK

Calças **Springfield** 29,99€ | *Jersey* **Dolce&Gabbana,** c.p.v.* | Blusão camuflado **Scotch&Soda** 89,95€ | Sapatos tipo Oxford **Springfield** 59,99€ | Cinto **Nudie Jeans** 64€ | Relógio **Tommy Hilfiger** 189€ | Óculos de sol **Ray-Ban** 400€ | Saco **Boss Orange** c.p.v*

19H
PEDALAR PARA RELAXAR

Bicicleta **Create Silver Red** 399€ (www.castellsbicicletas.com) | Capacete **Abus Urban** 70€ | Corta-vento **Calvin Klein Jeans** 149€ | *T-shirt* de ciclista **Fred Perry** 134€ | Calças **Boss Orange** 139,95€ | Sapatilhas **Merrell** 110€ | Meias **Harmont&Blaine** 23€ | Óculos de sol **Polo Ralph Lauren** c.p.v*

Fotografia de Pau Garcia. Coordenação de Gerard Solé. Realização de Marina Vargas * Consultar ponto de venda

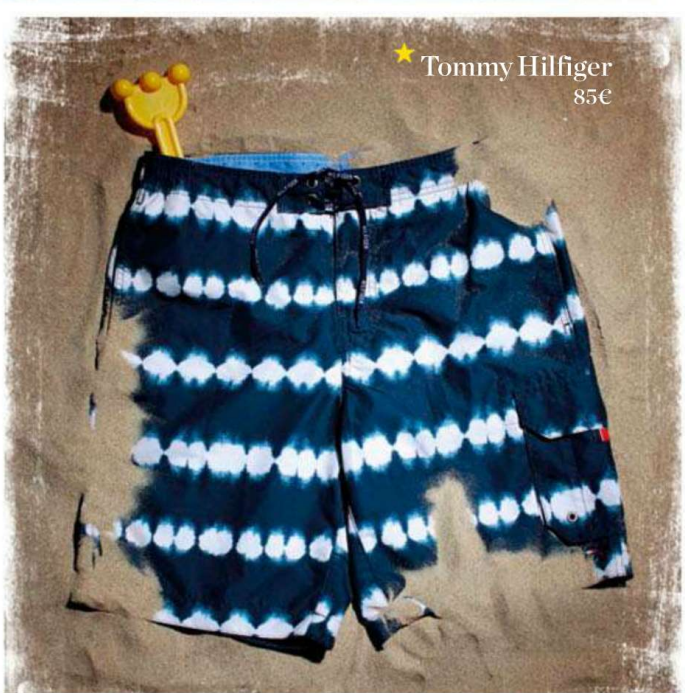
A vida é melhor de calções...

Já lá vão os tempos em que qualquer calção de banho servia para ir à praia. Hoje essa escolha transmite muito do seu estilo e da sua a personalidade. Estas são escolhas bem conseguidas...

POR JOYCE DORET

★ Osklen
170€

★ Pepe Jeans
60€



★ Tommy Hilfiger
85€

Fotografias de Pedro Alexandre Lopes

Calzedonia
29,50€

Osklen
170€

RVCA
76,20€

Element
68,50€

Billabong
71,90€

Ermenegildo Zegna
140€

RVCA
61,20€

Pepe Jeans
55€

Volcom
96,75€

O sol que venha!

Para proteger os seus olhos ou para causar sensação, os óculos de sol certos fazem toda a diferença. Contudo, é importante saber o que está *in* nesta estação mais quente para manter a sua imagem o mais *trendy* possível. Ora veja...

POR JOYCE DORET

Prada
266€

Chapéu Tommy Hilfiger
55€

Von Zipper
87,20€

Carrera
109€

Von Zipper
79,90€

Party Glasses
29,90€

Von Zipper
79,90€

Marc Jacobs
Consultar ponto de venda

Fotografias de Pedro Alexandre Lopes

Reinvente o seu armário

Para a coleção de homem, a Salsa sugere três propostas: *Las Vegas*, *Native Community* e *Miami Rebel*. **A pensar num homem luxuoso e cosmopolita, o tema *Las Vegas* apresenta cores escuras, aplicações de resinas e texturas brilhantes.** Um *look* mais *casual* é a proposta do tema *Native Community*. Com um cunho tribal e étnico, os tons da Natureza predominam. *Miami Rebel* tem como elemento principal o *denim*, que é complementado pelas cores vibrantes, características de Miami.

Relojoaria de ponta

A Skagen, **marca dinamarquesa de relógios de sucesso a nível mundial, acaba de ser lançada em Portugal e promete surpreender com coleções que marcam pelo design e elegância.** Com linhas simples, elementos da Natureza e design moderno estas são as características que tornam a Skagen única e muito especial. A *White Label*, coleção primavera/verão 2013 da marca, dá vida à elegância e intemporalidade dos relógios Skagen com três famílias distintas – Skagen Classic; Skagen Aktiv e Skagen Studio - que se adequam a vários *looks* e estilos. Seja original!

Encontre a sua metade

A Boss Orange junta caras-metade em todo o mundo com uma ideia original: encontrar o par ideal através de uma *t-shirt*. **Para isso, foram desenvolvidas quatro WE- T-shirts com desenhos únicos fragmentados e que se complementam, noutras *t-shirts*.** Como funciona: com início a 12 de junho de 2013, os concorrentes podem registar-se em Bossorange.hugoboss.com e fazer um upload de uma fotografia com as WE-T-shirts vestidas ou usar o filtro especial da We-T no Instagram.

Treinos *outdoor*

Nesta estação que se aproxima, a Merrel inova com a nova série M-Connect, apresentando várias propostas para atletas de *outdoor*, através de um ajustamento mais natural e um design que garante maior rapidez e leveza. **O resultado desta evolução é a criação de calçado desportivo minimalista, adequado às necessidades das atividades ao ar livre** – corrida, treino, montanhismo ou uma mistura de várias atividades –, o que reflete a missão da marca em inspirar o atleta que há em cada um de nós e o respeito inigualável pela Natureza.

Frescura para o verão

Os aromas de verão Burberry são sempre um sucesso. Em 2013, **Burberry apresenta duas edições limitadas de Burberry Summer, para homem e senhora**. Aromas leves, energéticos, inspirados no verão britânico. A edição para homem é pautada pelas folhas de *yuzu* e menta que conferem frescura à fragrância, prometendo um aroma adequado para eventos formais e informais.

Mais proteína!

O produto **Clara de Ovo Líquida Pasteurizada, da marca Celeiro, é ideal para desportistas** e pode ser ingerido em batidos ou dietas hiperproteicas, pois apresenta-se numa embalagem prática e está pronto a usar. Tem alto teor em proteína e não tem gordura nem açúcares. Também pode ser usado na elaboração de receitas doces. Encontra-se disponível nas lojas Celeiro em embalagens de 320 ml e 1l.

1

PEUGEOT 208

O CLÁSSICO REINVENTADO

QUEM É QUE NÃO SE LEMBRA DO PEUGEOT GTI 205 DOS ANOS 80? O novo 208 vem revolucionar o setor automóvel desta linha de compactos com o modelo que promete ressuscitar a paixão pelo tão aclamado GTi da marca. Com a sua linha desportiva, o seu interior requintado e as suas boas performances, o 208 GTi mostra claramente as suas ambições e o seu carácter bem vincado. 30 anos depois do lançamento do 205 GTi, a paixão e o mito GTi estão de regresso. Um dos principais objetivos deste novo modelo é fundir o condutor e a máquina num só, fazendo-nos (re)descobrir o prazer pela condução. Com o seu olhar felino e a sua grelha axadrezada, o 208 GTi exibe sem complexos os seus genes desportivos. Um estilo que é ao mesmo tempo demonstração da sua raça e elegância que o mergulha instantaneamente no ambiente GTi. A sua linha compacta é realçada por cavas das rodas alargadas, secções inferiores da carroçaria características e elegantes retrovisores cromados. As jantes em alumínio de 17'' dão o mote: o espírito GTi está de regresso e inscrito a vermelho, desde o friso inferior da grelha ao *lettering* Peugeot gravado no *aileron* traseiro. O 208 GTi não esqueceu nenhum dos detalhes que fazem lembrar o mítico GTi. Em homenagem ao seu ilustre predecessor, as inserções no friso dos vidros laterais traseiros com o carimbo GTi irão satisfazer os puristas mais exigentes, à semelhança do emblemático *aileron* traseiro que prolonga o dinamismo da silhueta. Atravessando a saia traseira preta brilhante, a ponteira de escape dupla cromada emite um som rouco. Com as suas pinças de travão vermelhas e as jantes em forma de diamante, o 208 GTi é um concentrado de estilo e de desportismo.

208 GTI

Combustível	Gasolina
Cilindrada	1599 cm³
Consumo combinado	6.01 l/100 km
Preço (desde)	24.950€

BONS DETALHES

Os faróis com luz em halogénio utilizam tecnologia LED para os indicadores direcionais, assemelhando-se à íris humana

A harmonia do vermelho e preto e o interior do tejadilho escuro realçam com elegância o dinamismo do habitáculo

BMW 520D

Combustível	Diesel
Cilindrada	1995 cm³
Consumo combinado	6.0 l/100 km
Preço (desde)	51.894,09€

2

BMW 520D (F10)

SEJA UM REI DENTRO DE QUATRO PORTAS

Os portugueses procuram berlinas turbodiesel de prestígio com prestações condizentes, mas exigem baixos consumos e preços atrativos. A BMW responde com propostas como o novo 520d. E ainda bem! Não só porque é sinónimo de baixos consumos, o 520d é o único carro do segmento das grandes berlinas turbodiesel que se consegue encaixar no leque de viaturas abrangidas pelo programa de incentivo ao abate. O conceito "dinâmica eficiente" implica que a redução de consumos e emissões não seja feito à custa das prestações ou do prazer de condução. Mais uma vez, o 520d cumpre à risca estes requisitos. Apesar de ter mantido ou até melhorado as prestações, ele consegue a proeza de ter baixado significativamente os consumos, facto ainda mais impressionante quando sabemos que a versão anterior já era exemplar neste ponto. Se o seu antecessor garantia consumos médios de apenas 6,6 l/100 Km, o atual consegue, como já referimos, baixar esta cifra para uns incríveis 6 l/100 Km.
Já a suspensão EDC permite ter o melhor dos dois mundos. No modo *Comfort*, o 520d é um dos automóveis mais confortáveis que já conduzimos, mesmo com estas jantes de 18 polegadas e pneus RFT. Já no modo *Sport* e *Sport+* (este último torna o DSC mais permissivo), o 520d comporta-se quase como um desportivo, com um menor rolamento de carroçaria e tornando-o mais reativo. No meio-termo, o modo Normal é a combinação quase ideal entre os dois e a escolha óbvia numa utilização, lá está, normal.

BONS DETALHES

A transição entre os diferentes modos pode ser feita facilmente

Imponência alemã por fora... e por dentro!

3

PREVINA-SE!

NÃO DEIXE OS PNEUS NAS ÚLTIMAS!

É outro dos sinais da crise: os condutores adiam cada vez mais a troca dos pneus das suas viaturas. Contudo, e para sua segurança, fique a saber que utilizar um pneu mais tempo do que seria suposto leva a que o piso deixe de ter a necessária profundidade e a borracha fique ressequida. Ambas as situações colocam em risco a segurança rodoviária.

4 FAÇA ASSIM

AUMENTE A VIDA ÚTIL DA SUA BATERIA

A vida útil de uma bateria é de cinco anos, mas, se seguir estes passos, poderá durar mais dois ou três anos e poupar esta despesa. **Pise a embraiagem antes de dar à chave**: desta forma a bateria apenas precisa de arrancar o motor e vai esforçar-se pouco para isso. **Não tenha o carro parado muitos dias seguidos**: basta que faça um percurso de autoestrada. Se o veículo estiver parado mais tempo, talvez compense desligar a bateria. **Com o motor parado evite ligar periféricos**: ao ter as luzes acesas e ouvir música no rádio como carro parado, está a contribuir para a morte da bateria.

Fotografias Oficiais; Vladislav Kochelaevs/Fotolia; Mariusz Szczygiel/Fotolia

DESCANSE

PARAÍSO À BEIRA-MAR

Quando nos referimos a hotéis, poucos são os que nos conseguem realmente surpreender, como é o caso do Hotel Cascais Miragem. Situado numa zona privilegiada, mesmo em cima do mar, permite captar uma luz natural, constituindo uma espécie de navegação para quem aqui permanece. Com a piscina muito bem enquadrada e de uma beleza incomparável, é o local ideal para uma boa refeição ou uns agradáveis mergulhos durante o dia, tendo a particularidade de funcionar como um *infinity edge*, criando uma ilusão ótica que faz confundir o limite da piscina com o mar. Este é um local de aposentos para todas as ocasiões, mas sobretudo para aquelas que nos dão prazer de viver. www.cascaismirage.com. Pontuação MH: ★★★★☆

2 PARTA À DESCOBERTA
FAÇA-LHE UMA SURPRESA

Dirigido pelo prestigiado *chef* catalão Sergi Arola, o **restaurante Arola,** moderno e minimalista, oferece o conceito de "Cozinha Atlântica", colocando o Penha Longa Resort na lista dos restaurantes mais prestigiados de Portugal. Com um novo conceito de "Pica-Pica", a nova carta foi pensada para partilhar e degustar as iguarias preparadas pelo *chef* Milton Anes. Uma carta ideal para quem gosta de partilhar e petiscar. Destacam-se as tapas quentes ou frias, as famosas batatas bravas e pratos de carne e de peixe. www.penhalonga.com/pt/Gastronomia/Arola. Pontuação MH: ★★★★☆

3 VOLTA AO MUNDO COM APENAS UM CLIQUE

O Corinthia Hotel Lisbon é o primeiro hotel em Portugal a oferecer gratuitamente aos seus clientes, durante a sua estadia, o sistema *Press Reader*, uma inovadora aplicação de leitura de jornais e revistas para os sistemas Android, BlackBerry, iPad e iPhone, possibilitando o acesso a 2.300 títulos de jornais e revistas de 93 países em 55 línguas. Elegante e moderno, com uma vista soberba sobre a cidade, o Corinthia Hotel Lisbon é um hotel de referência. www.corinthia.com/pt/Lisbon.
Pontuação MH: ★★★½☆

4 EXPERIÊNCIA ÚNICA NAS ALTURAS

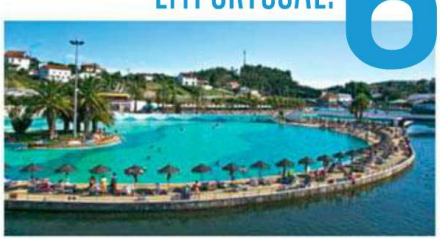
A aventura de uma viagem num balão de ar quente reside em parte na incerteza. A direção e a força do vento é que determinam o local de aterragem. Cada passeio de balão é diferente dos outros, o que torna cada viagem numa experiência única. Escolha um dos locais em www.windpassenger.pt e parta à aventura. Quer fazer uma surpresa à sua parceira e não sabe o quê? Aproveite esta dica!
Pontuação MH: ★★★½☆

5 LIGUE O MODO *ZEN* PARA O CORPO E MENTE

Este é o novo espaço de eleição localizado no Lx Factory, em Lisboa. Com música ambiente e aromas relaxantes, o **Lx Massagens** é um refúgio para o seu corpo e a sua mente. Seja depois de um dia de trabalho ou ao fim de semana, aproveite para deixar que cuidem de si. Com vários tipos de massagens, desde o relaxamento à recuperação, também poderá consultar os serviços de osteopatia que o centro oferece. Não tem tempo? Arranje. Cuide de si... e relaxe! www.lxmassagens.com.
Pontuação MH: ★★★★☆

6 PEQUENO PARAÍSO EM PORTUGAL!

A **Praia Fluvial das Rocas** é um complexo de lazer, animação e divertimento, situado num lago com quase 1 km de extensão, bem no coração de Castanheira de Pêra. Uma ilha no centro da praia, uma piscina de ondas (a maior do país), uma albufeira e uma ponte secular constituem um ambiente onde o sonho e a realidade se confundem. As águas límpidas da Ribeira de Pêra espraiam-se, formando um local de encanto onde palmeiras tropicais convivem harmoniosamente com a Serra da Lousã que espreita lá do alto. Pode ainda desfrutar de um passeio em barco a remos ou em gaivota e pernoitar num dos veleiros atracados na marina, deixando-se embalar pelo suave balouçar da corrente fluvial ou num dos *bungalows* perfilados na margem da albufeira, com vista privilegiada sobre o enorme espelho de água. Saiba mais em www.praiadasrocas.com. Pontuação MH: ★★★★☆



Fotografias de Oficiais; Mariusz Blach/Fotolia

MH

COACH

O SEU M OR GUI FICAR FORMA

UM CORPO DE PRAIA EM 4 SEMANAS

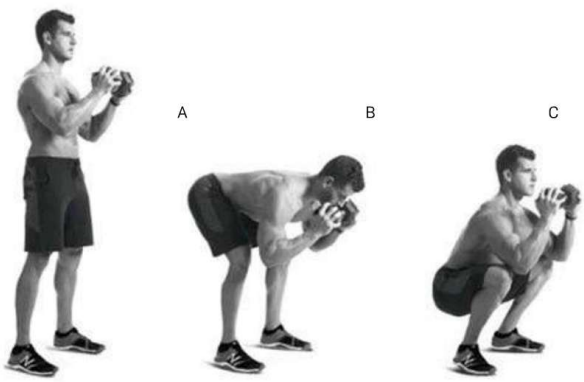
Aproveite o poder do treino de resistência metabólica para conseguir o corpo que sempre desejou. E mais depressa do que nunca!

POR MIGUEL ROCHA

DISPA A *T-SHIRT* EM APENAS 30 DIAS

RÁPIDO E EFICAZ. O PROGRAMA PERFEITO PARA ESTE VERÃO

PROGRAMA A



"BONS DIAS" COM HALTERE E AGACHAMENTO

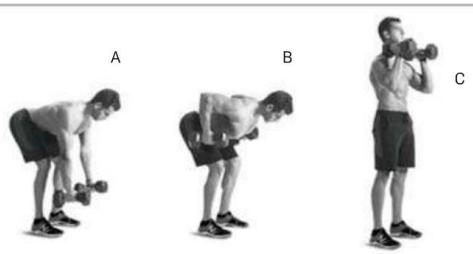
Com os pés afastados à largura dos ombros e os joelhos ligeiramente fletidos, segure um haltere em frente ao peito [A]. Empurre as ancas para trás e incline o tronco para a frente até ficar quase paralelo ao chão [B]. Mantenha a posição 2 segundos e regresse à posição inicial. Com o tronco direito, baixe o corpo até que as coxas fiquem paralelas ao solo [C]. Aguente 2 segundos nesta posição e regresse à posição inicial.

- **MAIS FÁCIL** Coloque um banco atrás de si.
- **MAIS DIFÍCIL** Aumente a carga, segure um haltere em cada mão ou baixe ainda mais o corpo.

ELEVAÇÃO DE HALTERES E DAS ANCAS

Deite-se de barriga para cima com os pés bem apoiados no chão e um haltere em cada mão [A]. Faça força nos calcanhares e levante as ancas do chão ao mesmo tempo que estende os braços [B]. Aguente 2 segundos e regresse lentamente à posição inicial.

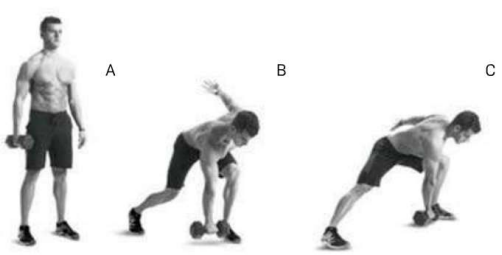
- **MAIS FÁCIL** Reduza o peso.
- **MAIS DIFÍCIL** Levante uma das pernas do chão. Troque de perna ao fim de 30 segundos.



REMADA E *PRESS* DE HALTERES COM PEGA NEUTRA

Incline o tronco para a frente, segure os halteres de frente um para o outro e estenda os braços [A]. Aproxime os halteres às costelas, mantenha a posição 2 segundos [B], baixe os halteres e repita. Empurre as ancas para a frente, erga o tronco, faça um *curl* de braços e aproxime os halteres dos ombros [C].

- **MAIS FÁCIL** Reduza o peso.
- **MAIS DIFÍCIL** Aumente o peso.



DESLOCAMENTO FRONTAL DO HALTERE COM PASSADA LATERAL

Segure um haltere com a mão direita [A]. Dê um passo para a frente com a perna esquerda e baixe o haltere até esse pé [B]. Dê uma passada lateral com o pé direito [C]. Faça 30 segundos deste exercício e depois troque a perna.

- **MAIS FÁCIL** Reduza o peso.
- **MAIS DIFÍCIL** Aumente o peso.

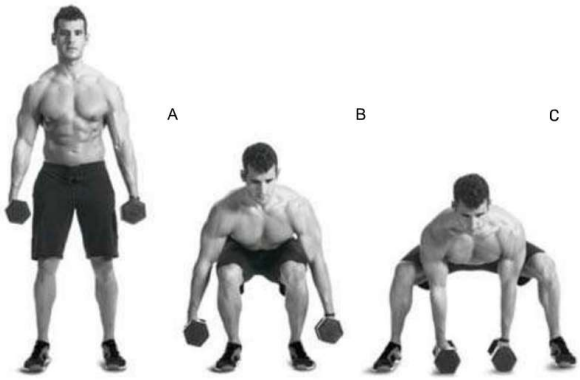
EXTENSÕES *SPIDERMAN*

Coloque-se na posição de extensão de braços e baixe o corpo até ficar a cerca de 10 cm do chão. Adiante a sua mão direita uns centímetros [A] e depois a esquerda [B] e continue a avançar durante o tempo de duração do exercício.

- **MAIS FÁCIL** Afaste mais o peito do chão.
- **MAIS DIFÍCIL** Avance, retroceda e ande para os lados de forma alternada.

Fotografias de Beth Bischoff

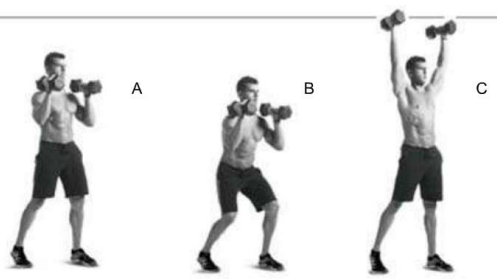
PROGRAMA B



LEVANTAMENTO DE HALTERES E PESO MORTO *SUMO*

Coloque-se de pé com os braços estendidos e dois halteres junto ao corpo [A]. Com o peito para fora, flita os joelhos e as ancas e baixe o corpo o mais que conseguir sem arquear as costas [B]. Faça uma pausa de 2 segundos e levante-se. A seguir, dê um passo para a esquerda para que os pés fiquem afastados a uma largura superior à dos ombros e baixe os halteres entre as pernas [C]. Coloque-se novamente de pé. Em cada repetição, alterne a direção da passada lateral antes de iniciar o levantamento *sumo*.

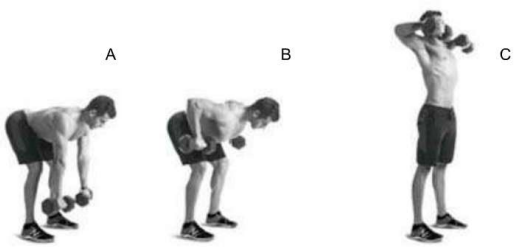
- **MAIS FÁCIL** Utilize apenas o peso corporal.
- **MAIS DIFÍCIL** Aumente o peso.



PRESS DE OMBROS COM HALTERES E PÉS DESALINHADOS

Com o pé esquerdo adiantado, segure dois halteres ao nível dos ombros [A]. Baixe ligeiramente o corpo [B] e erga-o novamente num movimento explosivo, levantando os halteres acima da cabeça [C]. Alterne a posição das pernas ao fim de 30 segundos.

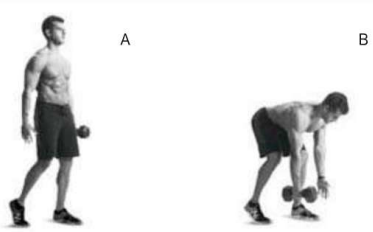
- **MAIS FÁCIL** Reduza o peso e alinhe os pés.
- **MAIS DIFÍCIL** Aumente o peso e faça um agachamento na posição B.



REMADA VERTICAL COM HALTERES E PROLONGAMENTO

Segure um par de halteres com os braços estendidos, as mãos viradas para as pernas e o corpo inclinado para a frente [A]. Aproxime os halteres do peito [B], aguente 2 segundos, baixe-os e repita. Erga o corpo num movimento explosivo e levante os halteres o mais próximo possível do queixo [C].

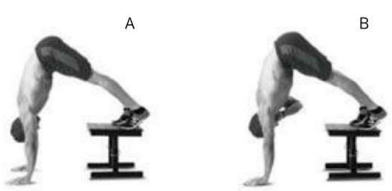
- **MAIS FÁCIL** Reduza o peso.
- **MAIS DIFÍCIL** Aumente o peso.



DESLOCAÇÃO DE HALTERE COM PÉS DESALINHADOS

Coloque-se de pé e adiante o pé esquerdo. Segure um haltere com a mão esquerda [A]. Incline o corpo para a frente e passe o haltere para a mão direita [B]. Levante o tronco e repita, passando o peso para a mão esquerda. Troque a perna adiantada a cada 30 segundos.

- **MAIS FÁCIL** Reduza o peso e alinhe os pés.
- **MAIS DIFÍCIL** Aumente o peso ou apoie-se somente numa perna.



MÃO-OMBRO EM POSIÇÃO VERTICAL INVERTIDA

Apoie os dois pés num banco e levante as ancas formando um V [A]. Lentamente, levante a mão direita e toque no ombro esquerdo [B]. Repita com a mão esquerda e o ombro direito e continue a trocar de mão.

- **MAIS FÁCIL** Coloque-se na posição de extensões de braços.
- **MAIS DIFÍCIL** Faça o movimento na vertical com os pés apoiados na parede.

INSTRUÇÕES

Faça três treinos por semana, alternando entre o programa A e o B, com um dia de descanso entre treinos. Faça os exercícios em forma de circuito: faça cada movimento durante 60 segundos, descanse 30 segundos e passe ao seguinte. Complete seis circuitos por treino, descansando um minuto entre circuitos. Para aumentar o desafio, experimente fazer os dois programas num circuito grande. Mantenha a proporção de tempo de trabalho e tempo de descanso, fazendo o máximo de três megacircuitos por treino, três vezes por semana.

Três desportos, três treinos

QUALQUER QUE SEJA A SUA MODALIDADE DE ELEIÇÃO, SIGA ESTAS DICAS E RETIRE O MÁXIMO BENEFÍCIO DO TÉNIS, BASQUETEBOL E *RUNNING*

TÉNIS

SEJA MAIS RÁPIDO

Faça um *sprint* durante 60 segundos e, logo de seguida, faça 10 agachamentos com salto. Para os saltos, apoie as mãos nas ancas e levante bem os joelhos ao peito. Quando cair, baixe o corpo até que as coxas fiquem paralelas ao chão. Dê um salto explosivo para cima e, com um movimento suave, aterre sobre as pontas dos pés para baixar novamente o corpo até à posição de agachamento. Faça 10 saltos e a combinação de *sprints* e saltos mais 4 vezes.

O segredo do sucesso Este exercício será excelente para quando tiver de chegar às "bolas impossíveis" e mesmo assim acertar com bastante força. A vantagem será sempre sua.

BASQUETEBOL

AGUENTE MAIS TEMPO

Esta rotina clássica, conhecida como *suicidas*, ajudará a melhorar o seu rendimento durante o jogo. Segure a bola de basquetebol e coloque-se debaixo do cesto. Corra até ao garrafão da outra área e regresse. Sempre que chegar à linha de lance livre, lance três vezes ao cesto antes de continuar a correr. Descanse 2 minutos e repita 4 vezes. Não pode treinar no campo? Escolha um espaço ao ar livre com distâncias semelhantes e faça o treino sem a bola.

O segredo do sucesso Este programa ajuda a potenciar a velocidade e trabalha a concentração, a pontaria e a manutenção da forma, especialmente em situação de cansaço.

RUNNING

BATA RECORDES

Melhore o seu tempo nos 5.000 metros com esta técnica. Determine o tempo que demora a percorrer 5.000 metros, divida-o por três e acrescente 30 segundos. Este é o seu ritmo intervalado ideal. Se correr 5.000 metros em 21 minutos, por exemplo, o ritmo intervalado que deve alcançar são cerca de 6,30 minutos por cada 1.500 metros. Corra a esse ritmo durante 3 minutos e a seguir mais 3 minutos a um ritmo mais suave. Mantenha a sequência durante 3 ou 4 intervalos.

O segredo do sucesso Os intervalos de alta intensidade aumentam a capacidade do coração para enviar sangue e oxigénio aos músculos. Siga esta rotina uma ou duas vezes por semana.

TREINO *LOW COST*

E se lhe dissermos que pode converter as suas tarefas domésticas em exercícios? Experimente e verá como a sua forma física melhora!

PASSEAR O CÃO ▶
Comece com um aquecimento de 15 minutos a um passo lento. De seguida, já com o corpo mais quente, acelere o passo e corra a ritmo de *jogging*. Se se sentir cansado, abrande, mas não pare.
GASTO CALÓRICO: 350 calorias por cada 30 minutos.

FAZER COMPRAS ▶
Empurrar um carrinho de compras pesado pode ser a combinação ideal entre exercício cardiovascular e de resistência. Para desenvolver mais os braços, ombros e trapézio, em vez do carrinho de compras leve um cesto em cada mão.
GASTO CALÓRICO: 180 calorias por hora.

LAVAR O CARRO ▶
Quando lavar a parte inferior do seu automóvel, faça-o sempre sob a forma de agachamentos. Trabalhará as pernas e o *core*. E se aplicar força quando esfregar a carroçaria também exercitará os bicípites e tricípites.
GASTO CALÓRICO: 250 calorias por hora.

ASPIRAR A CASA ▶
Segure o tubo do aspirador e aspire a casa na posição de *lunge*: dê um passo à frente, flita o joelho da perna da frente e contraia o *core* sem arquear as costas. Trabalhará quadricípites, bicípites e os glúteos.
GASTO CALÓRICO: 300 calorias por 30 minutos.

Fotografias de Galina Barskaya/Fotolia; Getty Images; Dmitrimaruta/Fotolia

Mais bicípite assim...

PARA CONSEGUIR AUMENTAR O VOLUME DOS SEUS BICÍPITES EIS O QUE DEVE SABER ANTES DE PEGAR NOS HALTERES

Por Carla Monteiro* e Luís Bruno**

COMO FUNCIONA

O bicípite braquial está localizado no braço e o seu nome advém do termo em latim *biceps brachii* que significa "duas cabeças de um braço", uma vez que este músculo consiste em duas estruturas com um ponto de inserção comum próximo ao cotovelo. O bicípite braquial tem diversas funções, sendo as mais importantes fletir o cotovelo e girar o antebraço. Próximo a este músculo, numa posição mais profunda, encontram-se mais dois músculos deveras importantes: o músculo coracobraquial e o músculo braquial anterior. O braquial é um músculo que se encontra no compartimento anterior (flexor) do braço e atua na flexão do antebraço, contraindo-se durante a flexão da articulação do cotovelo e mantendo a flexão, independentemente da posição do braço.

POTENCIE O TREINO

Uma vez que estes três músculos se interrelacionam através de expansões ou por tendões comuns, para definir um treino completo que permita maximizar o potencial do seu bicípite, necessita de uma relação de exercícios que utilizem todas as ações comuns e específicas de cada músculo. Ao reunir todos estes parâmetros irá obter as condições ideais para a performance perfeita. Adicione estes exercícios ao seu treino:

Curl com barra em Z

Com as pernas ligeiramente afastadas e um pouco fletidas contraia o abdominal, coloque as mãos à largura dos ombros em supinação e mantenha os cotovelos direcionados para o chão. Faça a flexão e extensão dos antebraços.

Curl martelo

Com as duas pernas ligeiramente afastadas e os joelhos um pouco fletidos, contraia o *core* e coloque as mãos em posição neutra à largura dos ombros. Com os seus cotovelos a apontar sempre para o chão, faça a flexão e extensão dos antebraços.

Curl concentrado na fitball

Sentado na *fitball* com as pernas afastadas, mantenha o tronco direito, o "peito para fora" e ligeiramente inclinado à frente. Alinhe a cabeça com a coluna. Apoie o cotovelo na a perna e realize a flexão e extensão do antebraço.

Curl com barra em Z no banco Scott

Ajuste o banco para ficar com os braços bem apoiados e as mãos em supinação. Com as costas direitas, faça o movimento de flexão e extensão dos antebraços. Concentre-se no movimento até concluir a série.

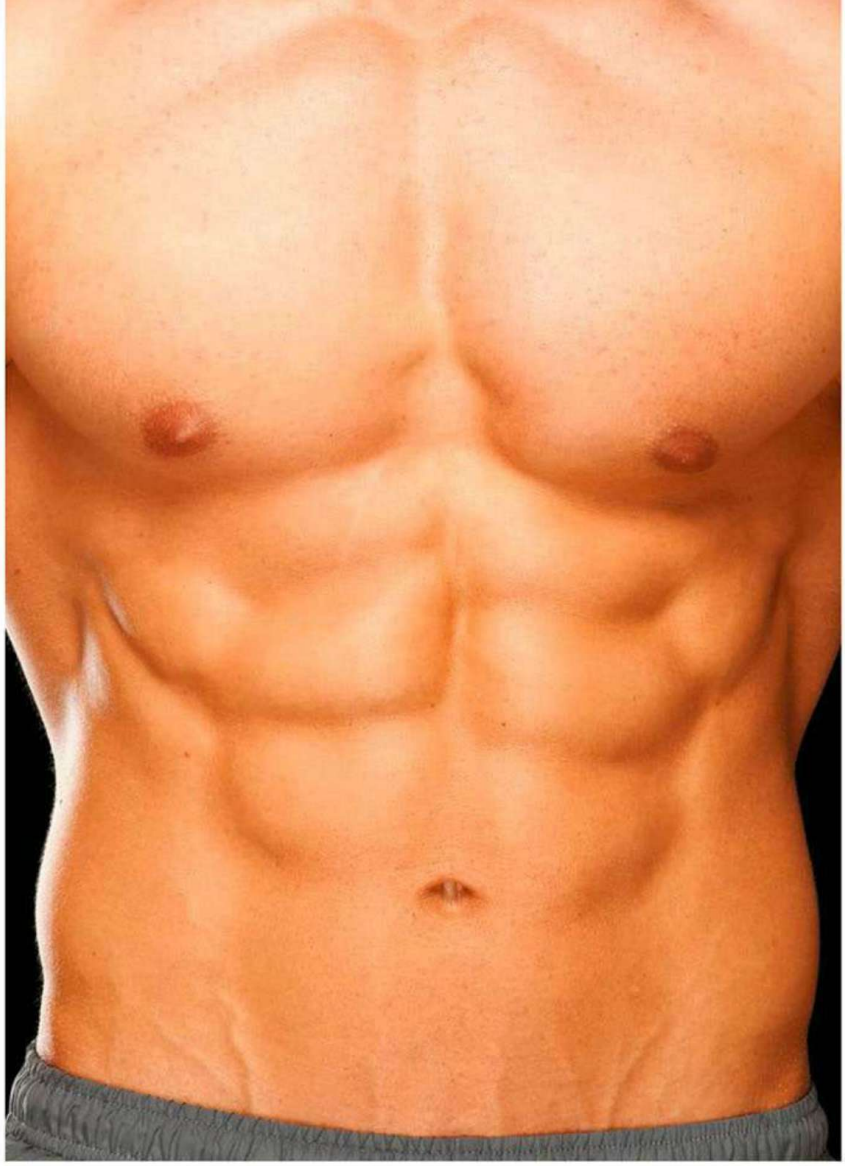
FAÇA ISTO PARA CONSEGUIR MELHORES RESULTADOS

O bicípite é um músculo pequeno que rapidamente entra em fadiga muscular. Desta forma, para uma boa hipertrofia bastam 4 exercícios. Faça 3 séries entre 8 a 12 repetições, levadas à exaustão. É muito importante fazer, pelo menos, um exercício com barra em W ou Z, pois permite trabalhar com mais carga e aplicar uma incidência maior na parte externa do bicípite braquial.

Dica MH: No *curl* Scott mantenha sempre os cotovelos paralelos ao tronco e alinhados com os ombros. Evite ao máximo que se afastem durante o movimento.

Fotografias de Olly/Fotolia; Pedro Alexandre Lopes

*Licenciada em Fisioterapia e pós-graduada em Fisioterapia no Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana **Personal trainer no Holmes Place Alvalade, em Lisboa



Abdominais de praia

FORTALEÇA RAPIDAMENTE A SUA ZONA ABDOMINAL

Este mês apresentamos um verdadeiro desafio ao seu *six-pack*. Um *core* bem trabalhado necessita, acima de tudo, de uma "declaração de guerra" à gordura que teima em cobrir os seus músculos da barriga. Uma vez que os exercícios abdominais pressupõem um gasto energético muito limitado, é indispensável que faça sempre exercícios aeróbios (entre 20 a 30 minutos) após este plano de bolso para acentuar a queima de gordura. Mas isto não significa que deva descurar os exercícios localizados essenciais para esta zona do seu corpo, uma vez que um bom fortalecimento da zona abdominal é crucial para corrigir e prevenir lesões na zona lombar, assim como estabilizar toda a sua zona média.

SOBRE ESTA SÉRIE

Este programa influencia todos os músculos da zona abdominal e lombar para permitir um fortalecimento adequado do seu tronco. Para evitar posturas incorretas e lesões desnecessárias, durante as primeiras sessões de treino aconselhamos o supervisionamento de um *personal trainer* que o possa corrigir em caso de má postura durante os exercícios.

Nível de esforço - Inicie o treino com a intensidade adequada para minimizar os riscos de lesão muscular e conseguir realizar todas as repetições estipuladas. Não facilite demasiado, pois as duas últimas repetições devem ser feitas com relativa dificuldade.

Técnica - Ao realizar corretamente todos os movimentos obtém o máximo do seu treino de força e reduz as hipóteses de lesão. Trabalhe os músculos em toda a sua extensão, execute os movimentos com a velocidade adequada e mantenha a postura correta.

Respiração - A expiração deve ocorrer sempre no momento de maior esforço.

ESCOLHA O SEU NÍVEL

Se está inscrito num ginásio pode executar o programa exatamente como aqui é apresentado. Se preferir, pode substituir os exercícios nas máquinas pela versão com barra ou halteres. Ao executar os exercícios em casa, tem a opção de escolher entre a barra e os halteres ou de trabalhar com uma estação adaptável de uso caseiro e executar os exercícios tal como aqui são explicados.

QUE PROGRAMA SEGUIR

Escolha as instruções para Principiantes se está há menos de um ano a praticar exercícios de força ou se voltou a fazer exercício após um interregno de mais de quatro meses. Escolha o programa Intermédio/Avançado se pratica exercício de forma contínua há mais de um ano.

PLANO DE TREINO

Alterne os Programas A e B (um por sessão) 3 dias por semana. Conceda-se um dia de descanso após cada sessão de treino. Execute cada exercício dos Programas A e B em forma de compostos ou de superséries. Os primeiros são combinações de 2 ou mais exercícios realizados num mesmo movimento, devendo-se reservar 90 segundos de descanso entre cada um. Nas superséries (dois ou mais exercícios que trabalham grupos musculares opostos, por exemplo, o peito e as costas, o músculo agonista e o antagonista), faça 2 exercícios diferentes de seguida, sem descanso intermédio. Permita-se uma pausa de 60 a 90 segundos após cada supersérie. Siga estas instruções:

Principiante
Compostos: Execute 2 a 3 séries de 8 a 10 repetições
Superséries: Execute 2 a 3 séries de 8 a 10 repetições

Intermédio/Avançado
Compostos: Execute 2 a 3 séries de 4 a 6 repetições
Superséries: Execute 2 a 3 séries de 8 a 10 repetições

Siga o programa de abdominais em forma de circuito, executando uma série de um exercício após outra, sem descansos intermédios. Complete 2 ou 3 circuitos, de 8 a 12 repetições de cada exercício, exceto nos abdominais, em que deve fazer 20 a 30. Descanse 1 ou 2 minutos entre circuitos.

Fotografia de bshphotography/Fotolia

ARRANCADA/AGACHAMENTO FRONTAL/*PRESS* MILITAR

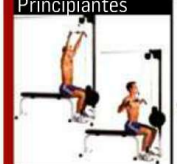
Início Avançado

Início Principiante

PESO MORTO/REMO INCLINADO

ELEVAÇÕES

BARRAS EM POLIA SUPERIOR/ Principiantes



FUNDOS EM PARALELAS

ELEVAÇÕES/ Avançado

PRESS DE BANCO INCLINADO COM HALTERES ALTERNADOS

SQUAT FRONTAL/*PRESS* MILITAR

AFUNDO COM HALTERES/*CURL* MARTELO

ABDOMINAIS INVERTIDOS INCLINADOS Principiantes

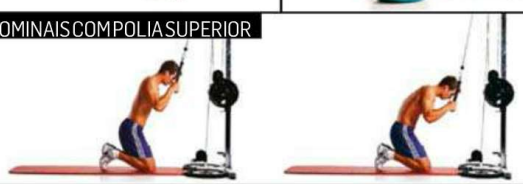
(Não baixar mais de 90°. Evite-os se sofrer de problemas lombares)

ELEVAÇÃO DE PERNAS EM SUSPENSÃO Avançado

(Não realizar se tiver problemas lombares)

ABDOMINAIS OBLÍQUOS COM FITBALL

ABDOMINAIS COM POLIA SUPERIOR



PONTE DE ABDOMINAIS TRANSVERSOS

PROGRAMA A

EXERCÍCIO	PROG. 1	PROG. 2	PROG. 3	PROG. 4

COMPLEXO 1: Composto

Principiante
ARRANCADA / AGACHAMENTO FRONTAL / *PRESS* MILITAR

Avançado
ARRANCADA / AGACHAMENTO FRONTAL / *PRESS* MILITAR

SÉRIE 1								
SÉRIE 2								
SÉRIE 3								

COMPLEXO 2: Composto

PESO MORTO / REMO INCLINADO

SÉRIE 1								
SÉRIE 2								
SÉRIE 3								

COMPLEXO 3: Supersérie

Principiante
BARRAS EM POLIA SUPERIOR

Avançado
ELEVAÇÕES

SÉRIE 1								
SÉRIE 2								
SÉRIE 3								

PRESS DE BANCO INCLINADO COM HALTERES ALTERNADOS

SÉRIE 1								
SÉRIE 2								
SÉRIE 3								

PROGRAMA B

EXERCÍCIO	PROG. 1	PROG. 2	PROG. 3	PROG. 4

COMPLEXO 1: Composto

AFUNDO FRONTAL / *PRESS* MILITAR

SÉRIE 1								
SÉRIE 2								
SÉRIE 3								

COMPLEXO 2: Supersérie

ELEVAÇÕES

SÉRIE 1								
SÉRIE 2								
SÉRIE 3								

FUNDOS EM PARALELAS

SÉRIE 1								
SÉRIE 2								
SÉRIE 3								

COMPLEXO 3: Composto

AFUNDO COM HALTERES / *CURL* MARTELO

SÉRIE 1								
SÉRIE 2								
SÉRIE 3								

COMO USAR AS TABELAS DE TREINO

Tome nota do peso utilizado e das repetições completadas em boa forma em cada série de exercícios. Por exemplo, se fizer 8 repetições de barras com polia superior de 45 quilos na primeira série, escreva 45/8 na quadrícula correspondente. **Aviso:** As quadrículas são pequenas. Aperfeiçoe a sua pontaria.

PROGRAMA DE ABDOMINAIS

EXERCÍCIO	SEM. 1		SEM. 2		SEM. 3		SEM. 4	
	PROG. 1	PROG. 2	PROG. 1	PROG. 2	PROG. 1	PROG. 2	PROG. 1	PROG. 2

Principiante
ABDOMINAIS INVERTIDOS INCLINADOS (Não baixar mais de 90°. Evite se sofrer de doenças lombares)

Avançado
ELEVAÇÃO DE PERNAS EM SUSPENSÃO (Não realizar se sofrer de problemas lombares)

SEM. 1								
SEM. 2								
SEM. 3								

ABDOMINAIS OBLÍQUOS COM *FITBALL*

SEM. 1								
SEM. 2								
SEM. 3								

ABDOMINAIS COM POLIA SUPERIOR

SEM. 1								
SEM. 2								
SEM. 3								

PONTE DE ABDOMINAIS TRANSVERSOS

SEM. 1								
SEM. 2								
SEM. 3								

Quando querer é poder

O NOSSO LEITOR MARCO É UM EXEMPLO DE QUE NÃO HÁ IMPOSSÍVEIS!

TEM UM CASO SEMELHANTE? Envie para menshealth@motorpress.pt

NOME
Marco Ferreira

IDADE
32 anos

ALTURA
1,76 m

PESO ANTERIOR
120 kg

PESO ATUAL
72 kg

PESO ATINGIDO EM
2 anos

O PASSADO

Sempre fui um miúdo obeso. Desde criança que tinha excesso de peso devido a uma má alimentação. Comia muitos bolos, refrigerantes e tudo em grandes quantidades. O único exercício que alguma vez fiz foi Judo aos 6 anos e natação por volta dos 11. O desporto para mim era um suplício e preferia ficar em casa a ver televisão. Tudo mudou quando fui à médica de família e me disse que se eu não mudasse algo na minha vida, não chegaria aos 30. Nesse dia cheguei a casa e deitei fora tudo o que me pudesse fazer mal.

A ALIMENTAÇÃO

No início fiz cortes radicais na alimentação. Deixei os hidratos de carbono, apostei nas carnes brancas, atum, etc. e introduzi muitos vegetais. Ao longo do tempo fui alterando pequenos pormenores que fazem a diferença. Retirei por completo o leite e derivados (vaca), retirei também por completo o trigo, excluindo assim da minha alimentação todo o tipo de massas, bolos, pão e retirei também o arroz. No fundo optei uma alimentação Paleo, que me permite ter os níveis de insulina controlados, com níveis de proteína elevados e sem alimentos que me possam criar inflamações prejudicando assim recuperações durante e pós-treino.

"Não se esqueçam que uma dieta tem um início e um fim. Uma mudança alimentar é para a vida"

O TREINO

Relativamente a treinos, comecei no Solinca, onde treinava 3 horas por dia, 5 dias por semana. Aí era um treino muito cardiovascular. Depois mudei de ginásio para o Holmes Place e o meu treino mudou, apostando em treino de força e bicicleta. Nesta altura já pedalava aos fins de semana com um grupo, treinando assim 6 vezes por semana. Neste momento, treino no Pump Fitness da e a minha filosofia de treino mudou. A minha semana é construída com treinos funcionais e com treinos de força. As minhas ferramentas de eleição são o *Kettlebell* e Trx, ambas aliadas a um treino HIIT ou intervalado, pois são excelentes para a perda de peso e ganho de massa.

A RECOMPENSA

A recompensa é total. Sinto-me uma nova pessoa, com um aspeto completamente diferente. Amigos meus do tempo do liceu têm dificuldade em reconhecer-me. Sinto-me com uma energia tremenda e com uma autoconfiança impossível de derrubar. Esta autoconfiança levou-me a estudar desporto e recentemente tirei o curso de Fitness Instrutor, Trx *Personal Trainer*.

A LUTA CONTINUA

O que posso dizer a todos é que aproveitem a vida. Passem a praticar desporto, seja ele qual for. Uma caminhada, corrida, nadar. Não façam dietas, mas sim opções alimentares que vos levem a ter uma vida melhor. Uma mudança alimentar é para a vida. Procurem profissionais aptos para vos ajudar. É um caminho duro e por vezes longo, mas que não tem de ser feito sozinho.

COMA ISTO NÃO ISTO

A diferença está no tempero!

BIFE DO LOMBO (255 g) **COM BATATA VERMELHA FRITA E VEGETAIS DA ESTAÇÃO**

- 520 calorias
- 57 g de proteína
- 33 g de hidratos de carbono
- 7 g de fibra
- 19 g de gordura
- 2.090 mg de sódio

BIFE DO LOMBO (283 g) **COM PURÉ DE BATATA (COM QUEIJO *CHEDDAR* E *BACON*) E VEGETAIS DA ESTAÇÃO, TEMPERADOS COM MANTEIGA**

- 940 calorias
- 71 g de proteína
- 59 g de hidratos de carbono
- 9 g de fibra
- 49 g de gordura
- 2.790 mg de sódio

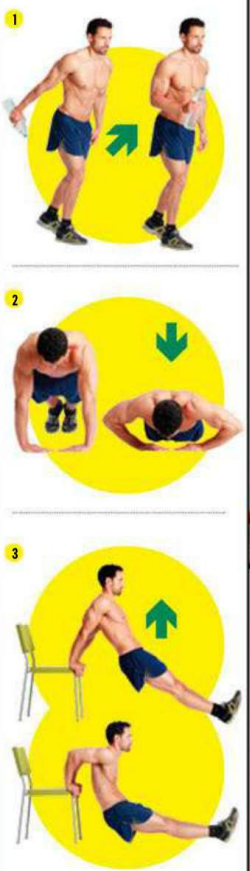
Fotografias de Thomas MacDonald; Pedro Alexandre Lopes

Ganhe músculo em 5 minutos

UTILIZE ESTES ATALHOS PARA PROGREDIR MAIS DEPRESSA E ENCURTAR O TEMPO DE TREINO

OS TRICÍPITES APENAS NECESSITAM DE... 3 EXERCÍCIOS

Os exercícios mais eficazes para desenvolver os maiores músculos dos braços são a extensão de tricípite, a flexão diamante e os fundos com banco. Três e nada mais que três.
Fonte *The American Council on Exercise*



Fotografias de Pedro Alexandre Lopes; Dacasdo/Fotolia; Red2000/Fotolia; Vera Kuttelvaserova/Fotolia

ACRESCENTE O AGACHAMENTO COM BARRA AO TREINO DE PERNAS

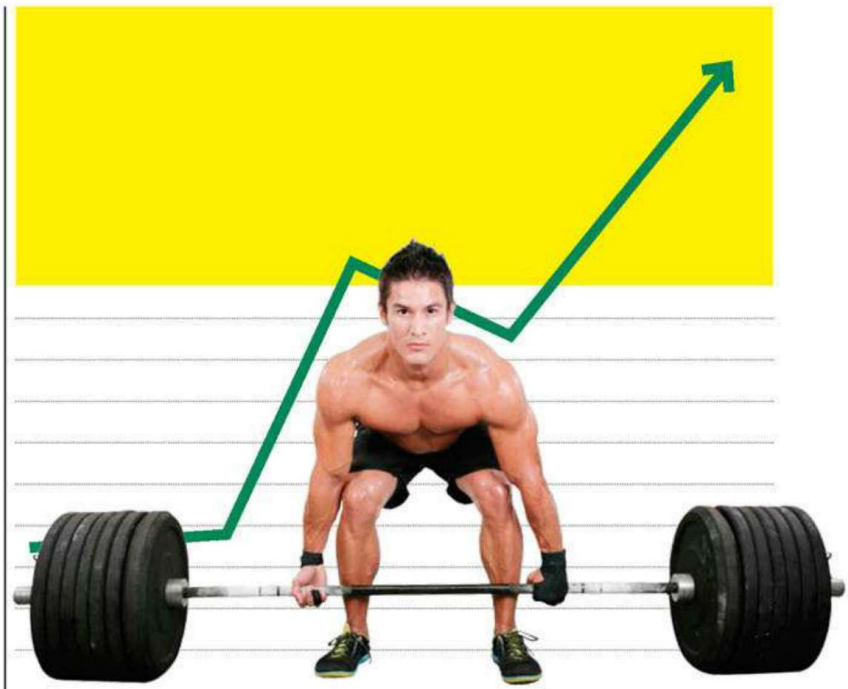
Este exercício envolve vários grupos musculares. Além disso, o aumento da testosterona favorece o crescimento muscular, permitindo um treino muito mais curto.
Fonte *Journal of Strength and Conditioning Research*

BEBA ALFORVA DUAS VEZES POR DIA

As folhas de alforva (planta medicinal) aumentam os níveis de força e energia para treinar mais rápido e de forma eficaz. Vários estudos associam-na também a uma maior produção da hormona de crescimento.
Fonte *Phytotherapy Research*

INVISTA NA CAFEÍNA

Se beber um café meia hora antes de treinar conseguirá levantar mais peso, pois ativa o seu metabolismo para o esforço.
Fonte *Journal of Strength and Conditioning Research*



EXPERIMENTE O TREINO A DOIS TEMPOS

O levantamento de peso morto é um dos exercícios mais eficaz para desenvolver todos os músculos, uma vez que utiliza oito partes distintas do corpo e aumenta em 51% a produção de testosterona. Assim, conseguirá crescer um pouco mais com cada repetição.
Fonte *International Journal of Sport Medicine*

SESSÕES CURTAS DE CARDIO

HORMONA DE CRESCIMENTO	TESTOSTERONA
+ 5%	+ 30%

Faça um *sprint* de 250 m, descanse 2 minutos e repita 4 vezes. Desta forma, a produção da hormona de crescimento e a testosterona aumentam em 5% e 30% respetivamente.
Fonte *Journal of Strength and Conditioning Research*

PROTEÍNA DO LEITE DE CABRA

Esta variedade de proteína aumenta a resistência e permite concluir mais algumas repetições em cada série. Isto aumenta o afluxo sanguíneo do músculo que está a trabalhar para ficar em forma mais depressa.
Fonte Universidade de Granada (Espanha)

– RECEITAS MEN'S HEALTH –

QUEIME GORDURA

GANHE VOLUME

Coma e ganhe saúde!

COM O BOM TEMPO A APROXIMAR-SE, O PEIXE TRANSFORMA-SE NO SEU MAIOR ALIADO. OS SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE SÃO INEGÁVEIS! EIS QUATRO EXEMPLOS

FUJA DO CANCRO

VENÇA AS GRIPES

CARIL VERDE BAIXO EM GORDURAS

2 DOSES · 405 KCAL · 4,50€ PREÇO · 15 mins. PREP.

• INGREDIENTES

400 ml de leite de coco
1 colher de massa de caril verde
2 filetes de salmão em cubos
½ lima, cortada em fatias
1 colher de molho de peixe tailandês (*nam pla*)
1 malagueta, sem sementes e cortada
1 punhado de coentros picados
1 colher de alcaparras
1 tira de casca de lima

• COMO PREPARAR

1 O caril não se há de converter num prato proibido. A malagueta fortalece o metabolismo e o salmão é uma fonte importante de triptofano, um aminoácido essencial que ajuda a proteger a sua vista. Aqueça uma colher de leite de coco numa frigideira e frite a massa de caril durante dois minutos.

2 Junte o salmão e o restante leite de coco. Deixe cozinhar em lume brando entre 4 a 6 minutos.

3 Acrescente o molho de peixe, a malagueta, os coentros e os pedaços de lima. Sirva com arroz cozido a vapor.

BOUILLABAISSE PARA CRIAR MÚSCULO

2 DOSES · 575 KCAL · 6€ PREÇO · 20 mins. PREP.

• INGREDIENTES

½ colher de azeite
1 cebola cortada às tiras
1 dente de alho picado
4 tomates triturados
1 filete de salmão cortado em pedaços
1 filete de badejo cortado em pedaços
1 lata de creme de lagosta
400 g de mexilhões cozidos
150 g de gambas cozidas
Sal e pimenta

• COMO PREPARAR

1 Poupe tempo e esforços com esta nossa versão do famosíssimo guisado de peixe tradicional de Marselha: não é menos impressionante do que se perder toda uma manhã a preparar o caldo do peixe. Frite as cebolas durante dois minutos. Descasque o alho e tomates e deixe cozer durante cinco minutos.

2 Junte os filetes e o creme de lagosta e deixe em lume brando mais cinco minutos. Acrescente os mexilhões e as gambas. Continue com o lume brando durante mais um minuto. Este prato vigoroso de peixe tem 60 g de proteína.

3 Sal, pimenta e acompanhe com pão. Bom proveito!

BACALHAU COM BACON ANTICANCRO

2 DOSES · 455 KCAL · 2,20€ PREÇO · 20 mins. PREP.

• INGREDIENTES

6 fatias de *bacon* fumado, cortadas em tiras pequenas
½ couve-lombarda cortada
1 colher de azeite
2 filetes de bacalhau, cortados
½ colher de levedura de marmite
Sal e pimenta
250 ml de água

• COMO PREPARAR

1 Nesta receita, a couve é o ingrediente campeão. Está provado que os altos níveis de sinigrina, um glucosinolato que se encontra na couve, combate as células cancerígenas. Asse as tiras de *bacon* no grelhador até que estejam crocantes. Entretanto, frite a couve numas gotas de azeite durante dois minutos.

2 Acrescente o *bacon* na frigideira, o bacalhau e a levedura de marmite. Tempere com sal e pimenta e verta a água.

3 Tape e deixe cozinhar em lume brando durante 4 a 6 minutos. Emprate e sirva com pão integral tostado para deixar o prato limpo.

PERCA COM ERVA-DOCE PARA LIQUIDAR A GRIPE

2 DOSES · 490 KCAL · 4,5€ PREÇO · 50 mins. PREP.

• INGREDIENTES

1 bolbo de erva-doce, sem o coração e cortado em tiras (guardar os talos)
2 pimentos amarelos, sem sementes e cortados em tiras
8 batatas novas fervidas
1 dente de alho picado
2 colheres de azeite
O sumo de meio limão
Uma pitada de malagueta seca picada
Sal e pimenta
1 perca de tamanho médio, sem escamas e sem espinhas

• COMO PREPARAR

1 A erva-doce contém uma quantidade importante de nutrientes que reforçam o sistema imunitário e, além disso, tem propriedades inibidoras do apetite, no caso de querer perder algum peso, o que dá sempre jeito. Pré-aqueça o forno a 200º. Num pirex para o forno, coloque a erva-doce, os pimentos, as batatas, o alho, o azeite e o sumo de limão...

2 Tire as sementes da malagueta, tempere com sal e pimenta e misture bem. Acrescente os talos do bolbo na perca e coloque-a em cima dos vegetais.

3 Deixe no forno durante 35 minutos. Sirva de seguida.

Fotografias de Patrice de Villers

Você vai ser o próximo a emagrecer!

AO LONGO DAS ÚLTIMAS EDIÇÕES, ACOMPANHÁMOS VÁRIOS LEITORES QUE SE TRANSFORMARAM EM CASOS DE SUCESSO. AGORA É A SUA VEZ!

O MÉTODO LEV

De acordo com o dr. Tiago Morim, licenciado em Ciências da Nutrição pela Universidade do Porto, "o método Lev é um tratamento não farmacológico para o excesso de peso e obesidade que se baseia em refeições *gourmet* hipocalóricas, pobres em açúcares e gordura, mas ricas em proteína de alto valor biológico". Quando são implementadas estas refeições (em vez da tradicional alimentação calórica do seu dia a dia), "inicia-se um um processo metabólico que obriga o organismo a consumir as reservas de gordura como principal fonte energética". Assim sendo, torna-se inevitável que esta alteração "desencadeie uma perda de peso eficaz, motivante e com total ausência de fome. E como se tratam de refeições muito ricas em proteína, a manutenção da massa muscular e da tonicidade cutânea está garantida", explica o nutricionista.

Perdeu 20,4 kg em 2 meses

Bruno Gomes "Foi uma forma de recomeçar a minha vida, pois para além de perder peso de uma forma que considero sustentada – apenas recuperei um quilo desde que acabei o tratamento – ganhei melhorias significativas na minha saúde e no meu bem-estar psicológico. Agora olho-me ao espelho e deixei de ter qualquer problema com a minha imagem".

Perdeu 17,2 kg em 2 meses

Pedro Nascimento "Mais do que um desafio foi, acima de tudo, uma prova superada. Rendi-me rapidamente às evidências: perder peso não é um bicho-de-sete-cabeças. Adquiri uma nova atitude perante os alimentos e na definição de melhores objetivos de vida. Recomendo a todos os que precisem de disciplina na alimentação e rigor no controlo do peso".

Perdeu 13,9 kg em 51 dias

Paulo Alves "Participar nesta iniciativa foi o ponto de viragem na minha saúde, ou seja, passei de uma pessoa que andava constantemente cansada e sem ritmo para uma pessoa que pratica desporto e mantém uma alimentação correta. Além de ter perdido peso, agora já consigo fazer aulas cardiovasculares e a nível muscular sinto-me muito melhor e com mais andamento".

Perdeu 15,1 kg em 51 dias

Rui Reis "O desafio LEV foi a diferença entre continuar, indefinidamente, com 116 kg ou perder quase 20 kg em cerca de três meses. Foi o impulso que me faltava para, finalmente, perder o peso que sempre desejei. Feitas as contas, recomendo este desafio a todos os leitores que precisam de um tiro de partida para iniciar a dieta. ".

Perdeu 11,3 kg em 2 meses

Valter Leandro "Percebi que o meu metabolismo era muito inconstante, mas perder 7 quilos em apenas 15 dias quando o objetivo era perder 12 quilos em 30 dias deu-me ainda mais força para continuar".

PARTICIPE E GANHE!

O método LEV não só é eficaz, como permite mudar definitivamente os seus hábitos alimentares para muito melhor. Tudo depende de si e da sua força de vontade. Assim sendo, está na hora de passar das palavras à ação e habilitar-se a ganhar um tratamento completo e todas as refeições pertencentes às quatro fases. Mas há mais: agora a oportunidade é dupla, pois vamos selecionar um homem e uma mulher. Se tem algum amigo que também queira participar, não se esqueça de o avisar! Vá já a www.menshealth.com.pt e veja o que tem de fazer.

Fotografia de Richard Cote/Fotolia

JÁ NAS BANCAS!

A REVISTA IRMÃ DA Men's Health JÁ ESTÁ À SUA ESPERA NAS BANCAS DE TODO O PAÍS. COACH É O SEU MELHOR GUIA DE TREINO E DE ALIMENTAÇÃO. AQUI ENCONTRA TUDO O QUE PRECISA PARA TER UM CORPO SAUDÁVEL E EM FORMA. PLANOS DE TREINO, 192 NOVOS EXERCÍCIOS E MAIS DE 300 DICAS! INFORMAÇÃO ÚTIL E EXCLUSIVA QUE NÃO PODE PERDER.

MH Cuide de si

GUIA COMPLETO DE CUIDADO PESSOAL

Solares
COMO TER UM BRONZEADO PERFEITO

Abdominais
OS CREMES PARA O *SIX-PACK* RESULTAM?
VEJA NA PÁG. 6

ACABE JÁ COM O SUOR!
3 DICAS INFALÍVEIS

20
PERFUMES A QUE ELAS NÃO RESISTEM!

A SUA MELHOR IMAGEM

MAIS DE 60 PRODUTOS PARA TER UMA PELE MAIS JOVEM E SAUDÁVEL

Deixe a sua pele em forma!

Tal como nos outros anos, trazemos-lhe este guia especial Cuide de Si com todas as novidades sobre produtos de cuidado pessoal masculino. Somos orgulhosamente a única revista masculina do país a fazê-lo, pois sabemos que é um homem informado e interessado em cuidar mais da sua imagem. Felizmente, essencialmente na última década, o homem deixou-se de preconceitos e passou a olhar mais para si. Sente-se mais confiante, e não há mulher que não goste que os homens se preocupem mais com a imagem! As marcas de cosmética estão atentas e não se têm poupado a esforços para vir de encontro destas necessidades masculinas. É por essa razão que a **Men's Health** premeia todos os anos os melhores produtos de cuidado pessoal para homem. Na última edição, incluímos uma nova categoria: a escolha dos leitores - vocês puderam eleger o produto preferido através do nosso *site*. A incrível adesão provou-nos, uma vez mais, que estamos em sintonia também nesta área. Portanto, o nosso principal objetivo com este guia especial **Cuide de Si** é, sem dúvida, apresentar-lhe produtos que de facto façam a diferença no vosso dia a dia. Já se ouviu dizer: "Se eu não gostar de mim, quem gostará?"

SUMÁRIO

Barbear 4
Tratamento rosto 5
Corpo *six-pack* 6
Corpo *gym* 7
Solares 8
Desodorizantes 10
Produto-estrela 11
Novidades capilares 12
Na 1ª pessoa 14
Fragrâncias 16

Morato

Sem riscos!

O CLIMA, O DESPORTO, O AR LIVRE, AS LONGAS HORAS NO ESCRITÓRIO E, SOBRETUDO, A AGRESSÃO DIÁRIA À PELE AO DESFAZER A BARBA FAZEM COM QUE NÃO POSSA DESCURAR OS PRODUTOS QUE USA.

Hydro 5, de **Wilkinson Sword.** Tem cinco lâminas e um doseador de gel com aloe vera e vitamina E para hidratar a pele a cada passagem (pvp sob consulta)

Gel de barbear Silver Shave, de **Eucerin Men.** Para pele sensível, previne irritações e pequenos cortes (9,50€/150 ml)

Regenerador After-Shave Bálsamo, de **Nivea Men.** Alivia rapidamente a pele após o barbear (6,79€/100 ml)

Aftershave Inhibitor Effect, de **Mesoestetic | Men.** Para acalmar a pele no pós-barbear (60,89€/100 ml)

Pro LS All-In-One Face Treatment, de **Lab Series.** Um produto de tratamento completo. Neste caso, exerce as funções do *after-shave* e do creme hidratante (32 €/50 ml)

Fusion ProGLide, de **Gillette.** Um gel que garante um barbear seguro (5,79€/175 ml)

O *personal trainer* da sua pele...

A PELE DEVERÁ SER UM ESPELHO DA SUA SAÚDE. TRATE DELA!

Um estudo realizado pela Nivea Men revelou que mais de 50% dos homens que sai com amigos durante a semana se sente obrigado a voltar cedo para casa para ter boa cara no dia seguinte. Aliás, 37% dos inquiridos prefere não sair durante a semana para evitar os estragos da manhã seguinte. Não obstante, a maioria afirma que ver os seus amigos a meio da semana tem efeitos bastante positivos nas suas vidas. Para poder sair sem ter isso escrito na testa no dia seguinte existem os cremes antifadiga, que estão cada vez mais na moda. Quais os ingredientes-chave para a sua ação? Aqui ficam algumas pistas:

• A coenzima Q10, presente de forma natural em todas as células do nosso organismo e que tem um papel decisivo na recarga energética e na luta contra os radicais livres.
• A taurina (existe nos tecidos musculares e sistema nervoso), de conhecidas propriedades estimulantes, também é antioxidante, protetora e ainda hidratante.
• A vitamina C é um forte potenciador de energia e, além disso, tem um efeito luminoso bastante benéfico para as peles apagadas.
• Ativos que contêm um extra de frescura, como o mentol, para dar à pele a sensação de duche frio que desperta e revitaliza.
• Os agentes hidratantes também são importantes neste tipo de cremes que têm de reparar peles especialmente estragadas e devolver-lhes o seu brilho natural.

A DUPLA DINÂMICA

DESPERTE JÁ!
Skin Energy Creme Facial, de **Nivea Men.** Com Q-10 e guaraná, que recarrega a pele de energia (9€/50 ml). *Contorno de olhos multifunções*, de **Nuxe Men.** Num único gesto reduz bolsas, atenúa olheiras, descongestiona e alisa pequenas rugas (19,90€/15 ml).

O que se passa com a sua pele? Descubra os principais problemas

PELE OLEOSA COM IMPERFEIÇÕES
O que a provoca? Alterações hormonais, tabaco, fadiga, fatores genéticos e utilização de cosméticos comedogénicos.
O que nota? Brilhos, borbulhas, toque oleoso, sujidade e poros dilatados.

PELE FATIGADA
O que a provoca? Stress, agressões repetidas à pele (barbear, uso inadequado de cosméticos), falta de sono e de cuidados...
O que nota? Aspeto apagado, pequenas rugas, rigidez, rugosidades...

PELE MADURA
O que a provoca? Basicamente a idade, mas também o excesso de sol, o tabaco, a falta de cuidados na juventude, noites mal dormidas...
O que nota? Flacidez, rugas, tom pouco uniforme...

APARADOR DE ALTA PRECISÃO

O aparador de pelos do nariz, orelhas e sobrancelhas da Philips - NT9110/30 - permite uma utilização segura, rápida e muito fácil de manusear. O aparador apresenta ainda uma proteção que impede beliscões, arranhões e cortes, para que esteja sempre perfeito.

Aparador de pelos do nariz e ouvidos, ***Philips*** *(19,90€)*

Ataque a barriga

QUER FAZER UM BRILHARETE COM O SEU *SIX-PACK* NESTE VERÃO?

A cosmética pode ajudar a perder peso e definir músculo, mas não faz milagres: deve acompanhá-la com hábitos saudáveis. E são sempre muitas as dúvidas sobre o seu funcionamento. Eis quatro coisas sobre estes produtos que ainda não sabe:

- Caso queira perder peso e reduzir volume de forma mais rápida e visível, o ideal será combinar os produtos com dieta e exercício físico e terá resultados em duas ou três semanas. Se aplicar apenas o creme irá notar diferenças passados dois a três meses, o que faz com que muitos desistam do tratamento.

- Ao aplicar estes cremes 30 minutos ou uma hora antes de treinar, o seu corpo absorve melhor os componentes, pois é produzido calor e dilatação (também acontece depois de um duche quente). Contudo, se o creme provocar o efeito frio-calor, pode aplicá-lo em qualquer altura do dia, pois terá exatamente o mesmo efeito.

- Embora todos queiramos perder centímetros, é difícil quantificar o número exato. Porém, a celulite que surge na cintura e abdómen é a que responde melhor a este tipo de tratamentos. Após um mês de tratamento regular com duas aplicações por dia, pode reduzir aproximadamente 1 cm de cintura e 1,5 cm de abdómen. Escusado será dizer que se aliar o creme a exercício físico e dieta, terá resultados ainda melhores. Dependerá também de pessoa para pessoa.

- Quanto aos ingredientes que são realmente eficazes, temos os ativos lipolíticos (cafeína, carnitina) que queimam gordura, mas que devem ser completados com ativos drenantes (hera, *rumex acetosa*) para eliminar toxinas e ativos reafirmantes (centelha asiática, cavalinha), que ajudam a remodelar a silhueta.

ADEUS GORDURA

Abdo Lift, de **Vichy Homme**, tratamento redutor de barriga (23,60€/150 ml). *Siken Form Fit4men*, de **Celeiro**, suplemento para perda de gordura (21,45€/28 saquetas). *Turboslim 24Men*, de **Forté Pharma**, tratamento redutor de barriga (25,50€/28 comprimidos).

O saco de ginásio ideal

PARA QUE NUNCA SE ESQUEÇA DOS PRODUTOS ESSENCIAIS, RELEMBRAMOS O QUE DEVE LEVAR NO SEU SACO DE GINÁSIO, PARA ALÉM DO EQUIPAMENTO DESPORTIVO!

Maximum Hold Gel SP Men, de **System Professional**. Um gel de fixação duradoura para um *look* perfeito depois do duche no ginásio (14,75€/100 ml)

Clean Brew, de **Redken for Men**. Um champô constituído com os principais ingredientes da cerveja para hidratar o cabelo e dar-lhe mais brilho. É mais eficaz em cabelos oleosos (21,60€/250 ml)

Apollo Deo Spray, de **Axe**. Desodorizante em *spray* eficaz (4,20€/150 ml)

Hydra Beauty Essence Mist, de **Chanel**. Uma bruma hidratante fantástica para aplicar no rosto. Proteje e dá brilho à sua pele. Recomendado! (54€/50 ml)

Eternity for Men Summer, de **Calvin Klein**. Um aroma fresco que combina na perfeição com a energia de quem pratica desporto (62€/100 ml)

Comme un Evidence Homme, de **Yves Rocher**. Gel duche perfumado (11€/200 ml)

Brazil Nut Soap, de **TheBodyShop**. Um fantástico sabonete produzido com óleo de noz do Brasil (3€/unidade)

FOTOGRAFIA DE **PEDRO ALEXANDRE LOPES**

Proteção total

AS OPÇÕES MAIS SEGURAS PARA ALCANÇAR UM BRONZEADO PERFEITO E, SOBRETUDO, SEGURO...

NO ESCRITÓRIO

Se não tem férias no verão e trabalha na cidade, o autobronzeador pode ser o seu grande aliado. Mas antes veja alguns truques para que o resultado seja muito natural. Tome nota:

• Há autobronzeadores de ação rápida. Sim, daqueles em que basta um par de horas para ficar moreno. Ainda assim, sugerimos que o faça progressivamente para ir controlando o aumento de tonalidade até conseguir, em dois ou três dias de aplicação, um resultado próximo do desejado.

• Antes de comprar, cheire. O odor natural da molécula DHA não costuma ser agradável e deve ser quase oculto. Tem sempre a opção de colocar o autobronzeador à noite, caso não encontre um que lhe agrade.

• Faça uma exfoliação semanal para melhorar a eficácia do autobronzeador.

• Lave sempre bem as mãos depois de o aplicar.

→ *Bruma protetora Sun Sport Wet Skin SPF 50*, de **Lancaster.** Já não precisa de se preocupar com o suor quando faz desporto ao ar livre. Poderá aplicar esta bruma e estará protegido contra os raios UVA (34,10€/125 ml). *Gel autobronzeador Sunific*, de **Lierac.** Opção perfeita para quem não quer esperar pelo sol e ir ganhando uma cor gradual (17,15€/ 40 ml). *Baton Sun protect SPF 30*, de **Labello.** Cuide da pele sem se esquecer dos lábios (2,79€). *Spray protetor transparente SPF 50*, de **Nivea Sun.** Ideal para aqueles que detestam espalhar creme, pois tem uma rápida absorção (15,29€/ 200 ml). *Bruma invisível protetora SPF 30*, de **Bioderma.** Intensifica e prolonga o bronzeado natural, hidratando as peles sensíveis (28,40€/ 200 ml). *Tratamento autobronzeador hidratante para o corpo*, de **Sisley.** Com uma textura que permite uma distribuição homogénea do produto, um perfume fresco e agradável e um resultado muito natural e progressivo (87,50 €/150 ml).

FOTOGRAFIA – PEDRO ALEXANDRE LOPES

EM FÉRIAS

Para estar sempre bem protegido é importante colocar a quantidade certa de protetor:
• 1 dedo (um jorro ao longo do dedo) de produto para a cara, 2 dedos para cada braço, 4 para as pernas, 4 para repartir entre o tronco e o abdómen e mais 4 para as costas desde o pescoço até à cintura.
• Se usar protetor solar em spray, calcule uma média de 6 pulverizações sobre o antebraço. Se utiliza stick, passe 7 vezes sobre as zonas mais sensíveis para protegê-las ao máximo.

Continua branco? Sente-se pegajoso e parece que atrai a areia? O protetor não desaparece dos seus pelos do peito? Hello! Em que mundo vive? Os produtos evoluíram e isso já não acontece. Veja algumas novidades para este verão:
• Sobre a pele molhada: neste verão, através de marcas como a Lancaster ou Piz Buin, pode usar uma textura revolucionária que se aplica mesmo quando a pele está molhada (seja da água do mar ou do suor) sem se notar no corpo. É ideal para desportistas ou para aqueles preguiçosos a quem até custa colocar protetor solar.
• Toque seco: Vem nos protetores solares da Avène, que foram reformulados para se adaptar às principais exigências dos consumidores que queriam cremes solares suaves, que não deixassem sensação de pele pegajosa nem marcas brancas.

*Após a exposição solar, a pele necessita de reparação para voltar ao seu estado natural de hidratação e elasticidade. É aqui que entram os after-suns que, além de protegerem e acalmarem a pele, prolongam o bronzeado.

→ *Óleo bronzeador ativador de bronzeado SPF 30*, de **Lierac.** Proteja-se e bronzeie-se ao mesmo tempo (26,40€/125 ml). *Bruma Tan Preparer*, de **Lancaster.** Deixe a sua pele totalmente preparada e hidratada para receber o merecido bronze (35€/30 ml). *Protetor solar antienvelhecimento SPF 50+*, de **Filorga.** Usado diariamente, garante a pele hidratada e retarda os riscos de pigmentação e envelhecimento (31,50€/50 ml). *Creme solar de rosto anti-age SPF 30+*, de **Nivea Sun.** Previne ativamente as rugas provocadas pelo sol (11,09€/30 ml). *Protetor solar UV Essentiel SPF 30*, de **Chanel.** Esta proteção antipoluição vai deixar a sua pele limpa e sem imperfeições (50€/30 ml). *Loção after-sun*, de **Eucerin.** Refresca e regenera a pele danificada pelo sol (13,95€/150 ml). *Leite solar para corpo SPF 15*, de **Thalgo.** Proteção média para as peles mais escuras e menos sensíveis ao sol (39,80€/150 ml).

Stop ao suor!

PEQUENOS GESTOS, RESULTADOS CERTOS... E SEM MANCHAS NA ROUPA!

SEJA VERSÁTIL

No dia-a-dia, para eliminar o mau odor, evite as roupas de tecidos sintéticos. Prefira fibras de algodão que deixam a pele respirar e impedem a acumulação da humidade. Nos treinos, opte pelas roupas com tecnologia *dry-fit* para evaporar o suor.

TENHA CABEÇA FRESCA

Usar boné ou até mesmo capacete durante um treino prolongado tempo fá-lo suar mais no couro cabeludo, algo que até pode deixar essa região mais oleosa e causar dermatites. Compense usando uma champô para cabelos oleosos.

MANTENHA-SE SECO

Tem uma reunião e está nervoso? Isso normalmente fá-lo suar mais. Depois do banho, use antitranspirante. Se quiser, por baixo da camisa, vista uma camiseta para absorver o suor. Antes de entrar ao trabalho, é só ir à casa de banho e tirá-la.

FOTOGRAFIA DE PEDRO ALEXANDRE LOPES

"Enologia perfumista"

PARA OS POVOS ANTIGOS O PERFUME DETINHA O PODER DE APROXIMAR OS DEUSES. NOS DIAS DE HOJE É UMA FORTE ARMA DE SEDUÇÃO. PREPARADO PARA CONQUISTAR?

A fragrância Malbec, ícone da perfumaria de O Boticário lançou em 2012 uma edição limitada e numerada, o Malbec Gran Reserva 2004. Este relançamento vem celebrizar os oito anos da marca Malbec, combinando as tradicionais notas da fragrância original com novos ingredientes e prometendo uma nova vida e energia ao perfume. Produzida com um lote único de álcool vínico, macerado ao longo de oito anos em barricas de carvalho francês, a nova fragrância é um produto especial e exclusivo. Experimente! Nós gostámos...!

Malbec EDT Gran Reserva, de **Marca** (34,99€/100ml)

FOTOGRAFIA DE PEDRO ALEXANDRE LOPES

Agarre o cabelo!

ATAQUE A QUEDA DE CABELO COM OS PRODUTOS CERTOS

ANTI-QUEDA

Dercos Neogenic, **de Vichy.** Tratamento de renascimento capilar para favorecer o funcionamento das células que dão origem a mais cabelos (92,23€/28x6 ml). *Intra Force Aminexil*, de **Redken.** Tratamento de choque para prevenir a queda de cabelo, nutri-lo e melhorar a sua densidade (3,95€/10x6 ml). *3D MenSion Tónico fortificante*, de **Schwarzkopf Professional.** Atua sobre a raiz, o couro cabeludo e o cabelo, para potenciar o crescimento e evitar a queda (11,05€/150 ml).

Com a utilização de alguns produtos para cabelo pode conseguir grandes mudanças de imagem. De facto, o mesmo corte pode parecer totalmente diferente!

STYLING

Sea Spray Hair Mist, de **Lush.** Confere ao seu cabelo um aspeto desembaraçado e um volume similar ao da água salgada (15,95€/100 ml). *Hair Cream*, de **Tabac Original.** É um clássico muito atual que, ao contrário de outros fixadores, deixa um perfume subtil e muito masculino no cabelo (9,90€/100 ml). *Density Paste*, de **Jean Louis David.** Dá textura e faz com que o seu cabelo pareça mais forte (14€/75 ml).

Cabelo a quanto obrigas!

QUANTO TEMPO PERDE POR DIA COM O CABELO?

A queda de cabelo é a principal preocupação de 90% dos homens. O seu desespero por manter o seu cabelo pode fazê-lo cair em tratamentos duvidosos. Eis algumas dicas a ter em conta:

- Queda não é necessariamente sinónimo de alopecia. O cabelo cai, e o problema reside no facto de existir desproporção entre a quantidade que cai e a que cresce.
- Excetuando o minoxidil, não existe nenhum tratamento que tenha demonstrado ser eficaz no tratamento da alopecia. O mesmo acontece com lasers ou injeções com células de crescimento. Ainda não existem estudos que comprovem a eficácia destes métodos.
- O transplante capilar é uma solução, mas não deve invalidar os tratamentos médicos. Caso contrário a alopecia continuará a progredir.

PENTEIE-SE!

Para além da queda, os homens preocupam-se cada vez mais também com o penteado e o corte do seu cabelo, optando por ajuda profissional:

- *64% dos homens corta o cabelo no cabeleireiro a cada 67 dias, gastando uma média de 12€ por visita.*
- *O homem que frequenta o cabeleireiro preocupa-se com a sua imagem e aconselha-se sobre produtos e técnicas com o cabeleireiro, sendo que 30% acaba por comprar produtos no salão onde vai.*

O descanso do guerreiro

QUANDO O NOSSO CORPO PEDE UMA PAUSA, HÁ QUE OBEDECER-LHE. NA VERDADE, NÃO SOMOS MÁQUINAS E HÁ QUE SABER DESLIGAR... NOS LUGARES CERTOS, COMO ESTE...

Sempre ouvi dizer que "elas não matam, mas moem". Ora, era precisamente nessa fase em que me encontrava nas últimas semanas. Exausto! O dia a dia na redação, os fechos atribulados das edições **Coach** e **Men's Health**, viagens, formação, estruturação e objetivação do Urbanathlon Portugal, etc. Tudo se foi acumulando no corpo e mente e... "encheu a garrafa". Senti que estava na hora de parar. Desligar. Pôr-me em *off*... totalmente. Quis escolher um lugar que me garantisse sossego absoluto e uns dias de recuperação com qualidade. Encontrei-o precisamente em Unhais da Serra – perto da Serra da Estrela, mais precisamente no H2otel, Congress and Medical SPA. A minha dúvida era se um fim de semana me chegava para voltar à estaca zero. Chegou! Fiquei fã deste hotel e dos seus serviços. A decoração é fantástica; a qualidade dos materiais nos quartos é muito boa e a banheira gigante de hidromassagem é perfeita; a zona de piscina – interior e exterior – e de sauna, banho turco, cromoterapia, bastante funcional. Mas permitam-me referir os dois aspetos que mais me cativaram: o hotel dispõe de uma nutricionista que, gratuitamente, personaliza a alimentação dos hóspedes que necessitem de uma alimentação diferente, seja por alergias a determinados produtos, por se ser vegetariano, comida para bebé... Enfim, tudo é facilmente adaptável para o nosso conforto. Este método personalizado é igualmente utilizado para quem treinar no ginásio: há sempre um *personal trainer* presente. Mas onde me deixei levar foi nas massagens. Já que queria rejuvenescer, estava no local certo. O Aqua Dome – The Mountain SPA. Comecei pelo SPA Termal, que usa a água termal para realizar grande parte dos tratamentos. Destaco o duche massagem Vichy a quatro mãos – soberbo! - e o Bertholaix, onde entrei para um mecanismo que libertava calor (42º) por toda a região cervical, coluna e anca. Uma espécie de arma secreta para quem, como eu, passa muitas horas em frente ao computador. Por fim, recomendo o Hydra Man, uma hidratação da pele com produtos Gernétic, que me fez "rejuvenescer uns dez anos". Saí do H2otel rumo a Lisboa com o sabor de missão cumprida – descansei mesmo -, e de que estava pronto para voltar ao trabalho com mais energia! Ah, fiquei fã deste lugar... Regressarei!

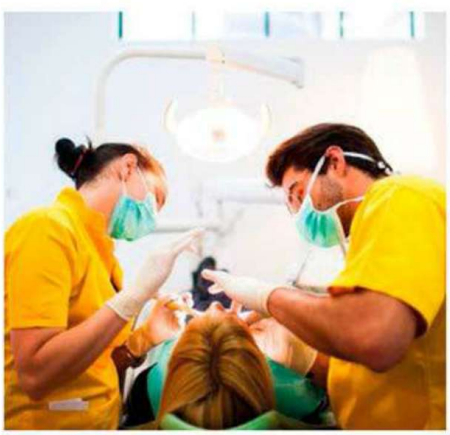
Mais informações
www.h2otel.com.pt
www.aquadome.com.pt

Adeus pelos!

É DAQUELES QUE PREFERE FICAR SEM UM BRAÇO A FAZER DEPILAÇÃO A CERA? NÓS FOMOS EXPERIMENTAR A LUZ PULSADA

A meu ver, a depilação nos homens é algo muito simples: uma decisão pessoal. Quem gosta, faz. Quem discorda, vive com o que a Natureza lhe proporcionou. Eu prefiro mandar os pelos à fava. Liguei para uma DepilConcept e lá fui. Entreguei-me ao saber da técnica em foto depilação Sandra Custódia. Pedi peito e abdómen. Mas antes quis saber tudo: quantas sessões seriam necessárias até ficar com o tronco sem pelos: "normalmente, quanto mais pelo houver, mais sessões serão necessárias, uma vez que o pelo só é eliminado quando está em fase de nascimento e nem sempre é possível acompanhar o nascimento de todos os pelos numa sessão de depilação. As primeiras três a quatro sessões deverão ter um espaçamento de quatro semanas e as restantes dependerão do tipo e quantidade de pelo do cliente. Numa fase final, serão necessárias uma a duas sessões por ano", disse-me a Sandra. Gostei do que ouvi. Ora vamos lá tirar a camisa e começar isto. A técnica removeu-me os pelos com uma lâmina – a pele tem de estar limpa para receber a luz pulsada - e aplicou-me um gel próprio para o efeito. Chega então o momento de receber os primeiros *flashes*. A sensação assemelha-se a uma pequena picada quente, bastante mais suportável do que uma banda de cera! Por fim, a Sandra aplicou-me um gel regenerador e sugeriu-me que hidratasse bem a zona em casa, sobretudo na primeira semana pós-tratamento, preferencialmente à noite, que é quando o corpo absorve melhor tudo o que recebe. "Devido à agressão que é feita à pele, não deve tomar banho com água muito quente, pois a pele pode reagir alergicamente", alertou-me. Tudo isto demorou 20 minutos. Simples. Nesta altura do ano, há apenas um senão: cada sessão com luz pulsada deve ser feita até duas semanas antes da exposição solar. Cá para mim, que fiz em abril, foi perfeito. Venha a praia!

Mais informações
www.depilconcept.com



Mais informações
www.facebook.com/bocaclinicas

FOTOGRAFIAS DE **OFICIAIS, DEPILCONCEPT**

Dentes mais brancos

NÃO HÁ NADA COMO ESTAR À-VONTADE A SORRIR E O BRANQUAMENTO AJUDA

Escolhi a Clínica Boca, no LX Factory em Lisboa, para melhorar o meu sorriso. Toda a sua envolvente decorativa é perfeita – conjugação de imagens de sorrisos cativantes com peças de arte – e ajuda a aniquilar qualquer receio que (ainda) se tenha da cadeira do médico dentista. Eu nunca tive esse receio. Mas o dr. Hugo Madeira – que também é nosso colaborador – rapidamente me pôs à-vontade. Pedi um branqueamento dentário, como quem pede um menu num restaurante chinês. Achei que estava na hora de iluminar o meu sorriso e vesti-lo com uma cor mais branca. E foi mais do que estava à espera. Em cerca de uma hora, notei logo a diferença. O Dr. Hugo deu-me a alternativa de fazer o branqueamento em casa, uma hora por dia, durante 15 dias. "A sensibilidade será menor", alertou-me. Mas, mesmo assim, optei por fazer na clínica. Tranquilo! Hoje noto que o branqueamento faz a diferença. Eu, pelo menos, fiquei mais... sorridente!

Frescos & suaves

PASSAR E DEIXAR UM RASTO AGRADÁVEL É ALGO SEMPRE DESEJÁVEL, QUER PARA NOS SENTIRMOS MAIS SEGUROS, QUER PARA AGRADAR A QUEM ESTÁ POR PERTO. AROMAS FRESCOS COMO A ÁGUA DO MAR, MARCANTES COMO A ACIDEZ DOS CÍTRICOS OU A FRESCURA DAS NOTAS VERDES SÃO SEMPRE ESCOLHAS ACERTADAS.

→ **MARCANTES_** *CK One Summer*, de **Calvin Klein.** Tem um aroma a lembrar o oceano exótico para explorar o desconhecido, graças aos aromas verdes, cítricos e à melancia. (51,19€/100 ml). *Cool Water Man Into the Ocean*, de **Davidoff.** Inspirada no oceano, só podia refletir notas marinhas e cítricas (50,40€/125 ml). *Acqua Attiva*, de **Collistar Uomo.** Com notas frescas e da vegetação típica italiana como a bergamota, eucalipto ou *vetiver* (45,10€/100 ml). *Boucheron pour Homme eau de toilette*, de **Boucheron.** Como a água cristalina de um mar de primavera, esta fragrância fresca junta notas cítricas com acordes aromáticos, amadeirados e até florais para garantir um toque de elegância a quem a usa (44,10€/50 ml). *Le Male, Stimulating Summer Fragrance*, de **Jean Paul Gaultier.** Uma sensação intensa e imediata de frescura tonificante e estimulante, onde as notas verdes garantem firmeza (56€/125 ml).

→ **FRUTADOS E VERDES_** *L'Eau D'Issey Pour Homme*, de **Issey Miyake.** A frescura energética do kiwi misturada com notas de especiarias e afrutadas: toranja, ananás, noz-moscada... (50,45€/125 ml). *Legend for Men Special edition*, de **Mont Blanc.** Fresca como o gelo e revigorante, com acordes de genegibre e menta, limão verde, bergamota... (54€/100 ml). *Thé vert & Bigarade*, de **L'Occitane.** Da Coleção de Grasse, tem um aroma da laranja doce e da amarga da Tunísia e o chá verde japonês (55€/75 ml). *Cool Black*, de **Mandarina Duck.** Para homens dinâmicos e desportistas, este perfume reflete-se com cítricos e especiarias, prossegue com hissopo e assenta entre musgo e madeiras (49€/100 ml).

Intenso & moderno

UM HOMEM **MH** EXIGE FRAGRÂNCIAS ELEGANTES E SEDUTORAS. CADA UMA TEM O SEU MOMENTO, MAS ELE SABE ESCOLHÊ-LAS. EIS ALGUMAS APOSTAS VENCEDORAS...

ELEGANTES_ *Terre d'Hermès Parfum,* edição limitada Frasco H, de **Hermès.** É um clássico para um homem sonhador, mas sempre com os pés bem assentes na terra. Combina a vivacidade dos cítricos com a medida ideal de várias madeiras que lhe garantem conforto e carisma (86,85€/75 ml). *Bvlgari Man Extreme,* de **Bvlgari.** Inspirada na vitalidade e força romana, é um perfume elegante, mas também enérgico, graças a notas como a toranja ou a bergamota da Calábria (82€/100 ml). *Gentlemen Only,* de **Givenchy.** A reinterpretação de um perfume clássico para homens atuais, sóbrios e modernos com uma saída fresca aromática e um coração profundo de madeiras nobres (81,50€/100 ml). *Gris Montaigne,* de **Christian Dior.** A elegância atemporal do cinza personificada num perfume de raça que mantém a modernidade e herança clássica de uma boa seleção de notas cítricas, florais e amadeiradas (160€/125 ml). *Tous Man Intense,* de **Tous.** Para homens carismáticos, com carácter firme e personalidade forte e conquistadora (65€/100 ml).

SEDUTORAS_ *Eros,* de **Versace.** Inspirada no deus grego do amor, transmite masculinidade, paixão, desejo e beleza, graças a uma saída fresca e luminosa seguida de envolventes e misteriosas notas orientais (79,50€/100 ml). *Hugo Red,* de **Hugo Boss.** Com a sedução dos contrastes frio-calor das suas notas é de ultrapassar os limites (48,70€/75 ml). *Gucci Guilty Black pour Homme,* de **Gucci.** Combina notas tão sedutoras como a lavanda que evoca a pureza juvenil, a afrodisíaca flor de laranjeira e a intensidade da madeira de cedro (58€/50 ml). *Acqua di GiòEssenza,* de **Giorgio Armani.** Inspirada em Apolo, o filho de Júpiter, é o símbolo da perfeição e da sensualidade (81,90€/75 ml). *Only the Brave Tattoo,* de **Diesel.** Inspirada nas tatuagens, transmite uma nova sensualidade sob uma base de tabaco de cana oriental (45,90€/50 ml).

Men's Health